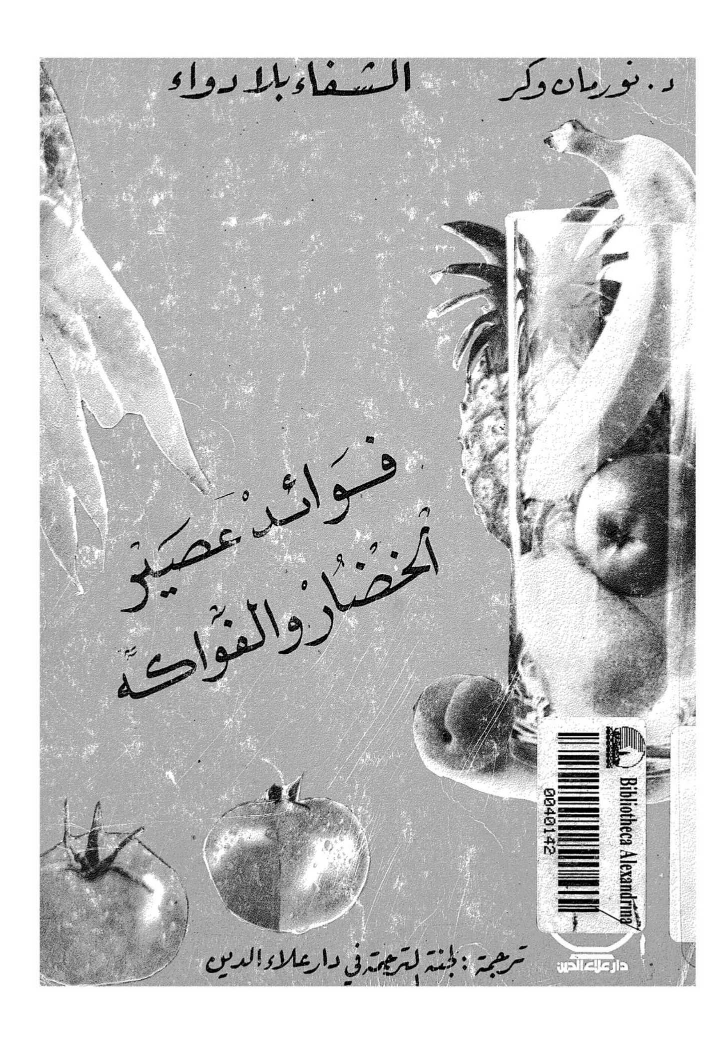


د. نورمان وكر
الشفاء بلا دواء
فوائد عصير الخضار والفواكه
ترجمة: لجنة الترجمة في دار علاء الدين
دار علاء الدين
Bibliotheca Alexandrina
0040142

فوائد عصير
الخضار والفواكه

د. نورمان وكر — الشفاء بلا دواء

فوائد عصير الخضار والفواكه



ترجمة: لجنة الترجمة في دار علاء الدين

تنضيد: دار المستقبل
تصميم الغلاف: زويا مخائيلينكو
خطوط: سميح العوام
اخراج: نايف جريرة
عنوان الدار: دمشق ص ب: ٣٠٥٩٨ هاتف: ٤٢٧٣٥٣ ـــ ٤٢٧١٥٨
فكس: ٤٢٧١٥٩ ـــ ٤١٢٥٤٥

كلمة للقارىء

دقق هذا الكتاب في الثلاثينات من هذا القرن من قبل أخصائيين بارزين في مجال الكيمياء العضوية وفيزيولوجيا الغذاء، بعد أن كتبه المؤلف المعروف نورمان ووكر، وأعده للنشر ر.د. بوب.

يكمن في أســاس إرشـادات هذا الكتاب، استخدام الطعام الطبيعي، مثل: الخضار والفواكه النيئة، والعصير المحضر منها، الذي يؤدي إلى تنظيف الجسم وتنقيته من السموم وغيرها من الفضلات الضارة.

إن قارئنا بشكل عام لا يعرف كتابات ووكر ووصفاته الجيدة. لكن، أستطيع القول، إنه بالرغم من مضي أكثر من نصف قرن، على تاريخ تأليف هذا الكتاب، فإن قواعد ووكر لا تزال تحظى باهتمام كبير من قبل معظم سكان وقراء العالم.

ما الذي يجذب اهتمام قراءنا في دراســات ووكر حول المحافظة على الصحة وعلاج الأمراض المتعددة؟ قبل أن نجيب على هذا السؤال، علينا أن نجيب على سؤال آخر أسهل وأبسط، وهو، ما الذي يزرع الإيمان في إمكانية العيش بصحة جيدة دون أدوية طبية؟

يؤكد لنا المؤلف، بالبراهين، أنه لا يمكن للجسم البشري، أن يعيش طويلاً، إذا أُلزم دائماً على هضم الغذاء الميت. يفتقر مثل هذا الغذاء إلى الأنزيمات ــ الطاقة الحية، التي يحتـاجهـا كل شيء حي. فالأنزيمات تجعـل كل مادة، وكل ماء، من النـاحيـة البيولوجية، حيوياً ونشيطاً (تحد درجة الحيوية البيولوجية للأنزيمات بالطرق الموضوعية).

يَنْسُبْ المؤلف إلى الأطعمة الميتة كل المواد التي لا تحتوي على الأنزيمات، مثل: المعلبـات، وكل أشكـال الأطعمـة المكررة، والمعاملة كيميائياً وحرارياً. كما يشرح لنا المؤلف بالتفصيل التأثير الفيزيولوجي لمثل هذه الأطعمة على القناة المعدية المعوية وعلى الجســم بالكـامل. أولاً، يتطـلب هضم مثـل هذه الأطعمة إلى بذل طاقات كبيرة، وخصوصاً، أنها لا تعتبر نفسها مصدراً للطاقة. كما أنها تشغل الموارد الحياتية في الجسم عن دعم وتمويل الوظائف الضرورية له، مما يؤدي في النهاية إلى انخفاض القوة المناعية

فيه، وخلق أمراض مختلفة ومتنوعة.

ثانياً، لا يهضم هذا الطعام بالكامل، مما يؤدي إلى تكاثر الفضلات والسموم في الجسم، وهذا ما يجبر الجسم بدوره على صرف طاقة كبيرة لتعديل الوسط داخل الجسم وطرد السموم فيه. عدا ذلك، فإن الغذاء في القناة المعدية المعوية، دون إنزيمات، سوف يتحلل إلى مركبات لا عضوية، مثل أملاح حمض البول اللاعضوية، والكالسيوم، وغيرها، التي لا تنحل في الجسم، وتترسب أثناء الإفراز على جدران الأوعية، والمرارة، والكلى، مكونة بذلك الرمال والحصى، ومؤدية إلى ظهور الأورام، والبثور، والغدد وغيرها من الأمراض.

ثالثا ، تعطى أهمية خاصة للمواد ، التي تساعد على تشكيل المخاط في الجسم، وتضاعف شدة الكثير من الأمراض مثل التهاب مخاطية الأنف، والجيوب، والنزلة الشعبية، والتهاب الرئتين، والربو، وغيرها من الأمراض، المترافقة مع إفراز مخاطي شديد. ينسب المؤلف لمثل هذه المواد السكر، والنشاء، وحليب البقر.

إن للتفكير بأضرار حليب البقر أسبابه وأسسه. فهو من جهة يحرض على إفراز المخاط، الذي يعتبر خطراً على بعض المرضى. ومن جهة أخرى، ومع تقدم السن، يُخفِّضُ من القدرة الإنزيمية للقناة المعدية المعوية، مما يؤدي إلى صعوبة هضم هذه المادة الغذائية. إذا أخذنا بعين الاعتبار، أن مجموعة من الأسباب، مثل الإضطرابات، والكيميائيات السامة، والغذاء غير الصحيح، وترسب الفضلات، تسرع عملية انهاك النظام الغددي في القناة المعدية المعوية، يصبح واضحاً لدينا، لماذا يجب أن نحد من استهلاك حليب البقر.

نستنتج من هذا الشرح المختصر لنظرية المؤلف حول الأطعمة الميتة والأطعمة الحية، أنه لا بد من تنقية الجسم بشكل منتظم من الفضلات، تسرع عملية انهاك النظام الغددي في القناة المعدية المعوية، يصبح واضحاً لدينا، لماذا يجب أن نحد من استهلاك حليب البقر.

نستنتج من هذا الشرح المختصر لنظرية المؤلف حول الأطعمة الميتة والأطعمة الحية، أنه لا بد من تنقية الجسم بشكل منتظم من الفضلات والترسبات، واستهلاك الخضار، والفواكه، والجوز، والبذور، وغيرها من المواد النيئة، الغير معاملة حرارياً، التي لا تساعد على تكون المخاط.

تكون العناصر المشكلة لهذه المواد ضمن تركيبات عضوية منحلة، تحمل

الطاقة، ويستطيع الجسم هضمها بسهولة.

لتسهيل عمل القناة المعدية المعوية، وللإسراع في عملية العلاج، يقترح المؤلف علينا تناول العصير الطازج، يستطيع الجسم هضم الخضار الغنية بالسللوز، خلال أربع إلى خمس ساعات، أما العصير المحضر منها، فخلال خمسة عشر دقيقة.

خلال عشرات السنين من العمل، صنع المؤلف تراكيب فعالة من عصير الخضار والفواكه لعلاج مختلف الأمراض، التي تعرض في هذا الكتاب للقارىء، على شكل وصفات. ليس كل ما ذكر في الوصفات من خضار، هي في متناول يد القارىء، وذلك لأسباب عديدة. وإنما أبقينا على هذه الوصفات في الكتاب، من أجل التعرف عليها فقط، وكذلك لكي لا نفسد نظام العلاج، الذي سهر المؤلف على إعداده.

يستخدم الناس في وطن الكاتب العصارة الكهربائية، والضاغط الهيدروليكي لتحضير العصير في الظروف المنزلية. إذا لم يستطع أحدكم الحصول على مثل هذه الآلات المريحة، فلا يحزن، فإن أي تقنية يدوية، من شأنها لن تفي بالغرض، وسوف يكون العصير الناتج فعالاً بما فيه الكفاية لعلاج الأنواع المختلفة من الأمراض.

يتمتع العصير الطازج، بدون شك، بخواص علاجية شافية، أفضل بكثير من العصير غير الطازج. إلاّ أنه لا بد من الحذر، في إعطاء المريض كمية كبيرة من السوائل، خصوصاً، إذا كان يعاني من اضطرابات افرازية، ومن أمراض الجملة الوعائية القلبية. كذلك، يجب أن نكون في غاية الحذر، عند استخدام الحقنة الشرجية بكثرة، للمرضى ذوي الإصابات العضوية في القناة المعدية المعوية، بما في ذلك الزائدة الدودية.

يمكننا أن نؤكد لك أيضاً، أخي القارىء، أن العلاج بعصير الفواكه والخضار، لا يمكن أن يعالج كافة الأمراض، بما في ذلك العقم، وأمراض الجهاز التناسلي، والأمراض الجرثومية. أما ما يخص الفائدة بشكل عام من عصير الخضار والفواكه النيئة، فهذا أمر لا يقبل الشك.

نقدم لك عمل الدكتور ووكر، الذي يشرح لنا طريقة غير قياسية في علاج مختلف الأمراض. سوف تساعدك هذه الطريقة، أن تقيم من جديد، فائدة الغذاء الطبيعي، وعصير الفواكه النيئة، للحفاظ على صحتك. وستساعدك في إدراك الخطأ المميت في عدم تناسق الجسم وتوافقه مع الطبيعة والمحيط الخارجي ومع الإنسان نفسه.

س.آ. ليفتشينكو — دكتوراه في العلوم الطبية

مقدمة

أريد أن أعبر عن شكري الجزيل للدكتور ووكر، الذي أبدى تعاوناً خلاقاً في إعداد وتحضير هذا الكتاب.

لقد وضع الدكتور ووكر تحت تصرفي، كل نتائج أبحاثه، ومراقباته، وأعماله خلال السنين الطويلة، التي سمحت لنا، وللمرة الأولى في تاريخ البشرية، أن نعد ونطبع مثل هذا الكتاب، الغني بالإرشادات والتعليمات الطبية حول استخدام أكثر أنواع العصير انتشاراً واستهلاكاً.

آمل أن تكون هذه الطبعة ليست مجرد كتاب مفيد وحسب، وإنما مرجعاً رائعاً لكل الأطباء، وأن تأتي بالفائدة لكل من يريد أو يرغب في استخدام الموارد والمنتجات الطبيعية، التي خلقها الله لتغذية الإنسان.

ر.د.بوب
دكتوراة في العلوم الطبية

أفضل الطرق لبلوغ الصحة والعافية

منذ عام ١٩٣٦، وما إن ظهر كتاب «عصير الخضار النيئة» حتى أدرك آلاف الناس الفائدة القيمة من هذا الكتاب الرائع. وبعد ذلك أصبح هذا الكتاب، عملاً كلاسيكياً للدكتور ووكر، وخلال خمسة وثلاثين عاماً، كان قد طبع ونشر عدة مرات.

يحتوي الكتاب على نصائح واقتراحات، أصبحت الأكثر إلحاحاً بالنسبة لكثير من الناس في وقتنا الحاضر، خصوصاً، مع ازدياد الأمراض البيئية الخطيرة التي صنعها الإنسان نفسه. إنه كتاب اليوم، الذي فتح عيون الناس على حقيقة، كان قد تنبأ بها في وقت ما ج.م.روديلا وريتشل كارسون.

إلام يفتقر جسمك؟!

أنا أعرف، أنه عندما لا أشرب الكمية الكافية من عصير الخضار النيئة الطازج، سينخفض معدل الإنزيمات المغذية في الجسم. وهنا يكن السؤال، هل يعطينا طعامنا الحياة؟

يتكون جسمك من بلايين الخلايا المجهرية، التي يعيش الانسان بواسطتها، وهي بحاجة للطعام، للطعام الحي. أنت، وفقط أنت تستطيع أن تحدد، ما إذا كان الطعام الذي تأكله غذاءًا أم لا.

الأنزيمات

يعرَّف الغذاء، بشكل عام، بوجود أكسير الحياة فيه، الذي يوجد في الأغذية المختلفة، وفي تلك المركبات العجيبة، التي تدعى الأنزيمات. بمعنى آخر، الأنزيمات هي البداية، التي تصنع كل شيء حي، هي الطبيعة، التي تعطي للجسم الفرصة، كي يتغذى ويعيش، هي الطبيعة، الكامنة في بذور النباتات، التي تجعلها تنمو وتكبر.

كانت الأنزيمات مبنية على أنها مواد معقدة، تساعد على هضم الطعام وامتصاصه في الدم. كما أنها اعتبرت القوة، التي تطحن التورمات السرطانية. لتنفيذ مثل هذه الوظائف الرائعة، لا بد أن تملك الأنزيمات جسماً ما ـــ فيزيائياً أو مادياً. وهذا ما لا تملكه، تماماً فهي كالتيار الكهربائي، الذي يملك أطوار متعددة، وتوتراً، وقوة، واستطاعة، والذي يشحن الكثير من الأشياء المادية، دون أن يكون جزءاً منها.

إذاً، الأنزيمات ليست مواداً، إنما هي طاقة مغناطيسية غير محسوسة، تتمتع بها قوة، ما لا مادية تصنع الحياة، وترتبط ارتباطاً وثيقاً مع الحياة، ومع نشاط كل ذرة في الجسم البشري، وفي العالم النباتي، وفي أي شكل من أشكال الحياة.

يجب، أن ندرك هذا، وسيصبح واضحاً عندئذ، لماذا علينا أن نختار طعامنا بعناية وبعقلانية، ولماذا يتوجب علينا تناول معظمه نيئاً، دون معاملة حرارية مسبقة.

لايمكن، أن تكون المادة، في نفس الوقت، حيةً وميتةً. أعني هنا الجسم البشري، والخضار، والفواكه، والجوز، والبذور. توجد الحياة أينما توجد الأنزيمات.

تتحسس الأنزيمات بالحرارة التي تعلو /٤٧/ درجة مئوية. عندما تبلغ درجة الحرارة /٤٩/ درجة مئوية، تصبح الأنزيمات عاطلة، تماماً كما يصبح جسم الإنسان مسترخياً وذابلاً في الماء الساخن. وعندما تبلغ /٥٤/ درجة مئوية تتوقف حياة الأنزيمات وتموت.

تكون الأنزيمات في البذور في حالة الهدوء، وإذا لم تأتها الظروف المناسبة، فيمكنها أن تبقى في هذه الحالة مئات وآلاف السنين.

لقد وجد العلماء فعلاً، في رفات حيوانات ما قبل التاريخ، التي تم العثور عليها في أقصى الشمال، في سبيريا، وغيرها من المناطق المتجمدة، على كمية وافرة من الأنزيمات،

كانت قد تجمدت هناك فجأة، في العصر الجليدي، منذ خمسين ألف سنة، ثم نشطت هذه الأنزيمات عندما انحسر التجمد عن الأنسجة، ووصلت درجة الحرارة إلى درجة حرارة الجسم الطبيعية. هذا يعني، أن الأنزيمات تستطيع أن تعيش، دون أن تفقد خصائصها، في ظروف درجات حرارة منخفضة جداً. بمعنى آخر، الأنزيمات هي وسيطات، تساعد على تنفيذ العمليات التبادلية وعلى التغيرات، دون أن تتغير هي نفسها.

بعد أن تدرك هذه الأشياء، تستطيع أن تفهم بوضوح أكثر، لماذا علينا أن نختار الطعام اللازم للجسم بجدية وبعقلانية. لا أعني هنا الطعام النيء فقط، وإنما ذاك الطعام أيضاً، المحضر لتغذية خلايا وأنسجة الجسم بشكل أسرع وأفضل.

قانون الحياة العظيم هو التجديد. إذا لم تأكل، فستموت. كن واثقاً أيضاً، أنك إن لم تأكل الطعام، الذي يغذي ويبني جسمك، فإنك لن تموت قبل الأوان فحسب، وإنما سوف تتعذب كثيراً.

يلعب العامل النفسي (الروحي) دوراً كبيراً في وجودك، وفي بقائك سليماً معافى، إن قدمت له العناية الكافية، تماماً كما تقدم للجانب الفيزيائي. لا يمكن لأي غذاء مفيد ومغذٍّ، أن يحمي جسمنا من الإنهيار، إذا ما سمحنا للغضب، والخوف، والقلق، والملل، والعواطف السلبية، أن تتغلب على جسمنا، وتسيطر على روحنا.

لا شك، في أن عنصر السلامة الأول في الحياة ـــ هو الصحة. وأي سعادة خاصة، أو نجاح في العمل، يتوقف على مدى سلامة الجسم وعافيته. لهذا، يجب أن يكون الغذاء حياً أو عضويا. كذلك يجب أن تكون الأملاح، والمواد المعدنية، عضويةً قدر الإمكان، لأنه عندها فقط يستطيع الجسم هضمها، وتستطيع الخلايا استعادة قواها وصحتها.

ترسل أشعة الشمس في عالم النباتات بلايين الفوتونات، المنشطة للأنزيمات، التي تؤدي بدورها إلى تحويل العناصر اللا عضوية إلى عناصر عضوية، أو عناصر غذائية نشيطة بيولوجياً. نستطيع اليوم، بفضل الدراسات والأبحاث العلمية، أن نحلل ونحدد بدقة، نوع المركبات، التي يتكون منها الغذاء. كما نستطيع توزيع هذه المركبات في الجسم حسب الحاجة.

يتكون الجسم من ذرات العديد من المواد. إليك أهم هذه المواد:

الأوكسجين، الكربون، الهيدروجين، الآزوت، الكالسيوم، الفوسفور،

البوتاسيوم، الكبريت، الصوديوم، المغنزيوم، الحديد، اليود، الكلور، الفلور، السيليسيوم، والمنغنيز.

تحدث كل عمليات تجديد خلايا الجسم داخل الجسم نفسه، عدا بعض الحالات الخاصة. إذا افتقر الدم، أو الخلايا، أو الأنسجة، أو الأعضاء والغدد وباقي أقسام الجسم، إلى عنصر واحد من العناصر الآنفة الذكر، أو اختل التوزيع المتناسق لهذه العناصر في كل جزء من أجزاء الجسم، يختل التوازن الوظيفي في الجسم، وتظهر حالة تسمى تكسنة الدم، أو ببساطة التسمم الدموي. لكي نجدد ونحافظ على صحتنا باستمرار، يجب أن يكون القسم الأكبر من غذائنا مكوناً من المواد العضوية، النشيطة بيولوجياً، التي تتواجد، بشكل عام، في الخضار والفواكه النيئة، وفي الجوز والبذور.

يعتبر الأوكسجين واحداً من أكثر المواد أهمية. ما أن يخضع الطعام إلى المعاملة الحرارية، حتى يفقد الأوكسجين الذي يمتلكه، وتتخرب الأنزيمات، عندما تصل درجة الحرارة إلى الدرجة /٥٤/، ويذوب القسم الأكبر من القوة الحياتية، الضرورية للتغذية.

إن وجود ملايين الناس، الذين لا يأكلون أي شيء غير الطعام المعامل حرارياً، لا يثبت، أنهم يعيشون بفضل هذا الطعام. في الواقع، إن حياتهم في انهيار مستمر، وجسمهم يتسمم بشكل مستمر أيضاً، وإلاّ لماذا نجد أسرة المشافي مشغولة دائمة، والأمراض تنتشر بكثرة.

لماذا لا نأكل الخضار؟

إذا كان الإنسان لا يعرف القوانين الرئيسية، المتعلقة يتناول عصير الخضار والفواكه الطازج، يبرز عنده سؤال: لماذا لا نأكل الخضار والفواكه نفسها، دون عصرها، ورمي السيللوز منها؟ الإجابة بسيطة: تستغرق المعدة وقتاً أطول لتهضم الطعام القاسي، قبل أن يتم توزيع عناصره الغذائية إلى خلايا وأنسجة الجسم. ورغم أن السيللوز في هذه الحالة لا يملك قيمة غذائية كبيرة، إلاّ أنه ينفذ عمل المكنسة داخل المصران. لذلك، لا بد من إكمال شرب العصير، بتناول الأطعمة النيئة الأخرى.

بعد أن ينزع السيللوز من الخضار والفواكه أثناء عصرها، يتم هضم هذا العصير خلال دقائق معدودة، وتتوزع عناصره الغذائية عبر جهاز الهضم، دون صرف قدرٍ كبيرٍ من الطاقة لذلك.

من المعروف، على سبيل المثال، أن الكَرفس، بفضل احتوائه على كمية كبيرة من كلوريد الصوديوم، يعتبر الغذاء الأفضل، من وجهة نظر الوقاية من زيادة درجة الحرارة فوق العادة. فإذا أكله الإنسان كما هو، دون عصر، سيتطلب هضمه الكثير من الوقت، قبل أن يعطي نتائج إيجابية، ويقي الإنسان من ارتفاع درجة الحرارة. أما إذا شرب كوباً من عصير الكرفس الطازج، فسوف يحصل على نتائج سريعة، لقد ساعدني هذا مراراً على تحمل حرارة صحراء أريزونا الحارقة.

تتكون الخضار والفواكه من كمية كبيرة من السيللوز، ويوجد بين خلايا السيللوز الذرات والجزيئات الغذائية الضرورية. إن هذه العناصر بالذات، وما يوافقها من أنزيمات: في العصير النيء الطازج، هي التي تساعد على الإشباع السريع للخلايا والأنسجة، والغدد، والأعضاء وكل أقسام الجسم. إلاّ أن سيللوز الخضار والفواكه عنصر ذو قيمة غذائية كبيرة. إذا استعملنا الأغذية، دون معاملتها حرارياً، فسوف يقوم السيللوز بدور المكنسة في المصران. وعندما تنهضم هذه الأغذية، يجعل التسخين الشديد منها غير حية. عندها يقوم السيللوز، الذي فقد إثر التسخين خواصه المغناطيسية، وأصبح ميتاً، بتنظيف المصران كالمكنسة، أو كالممسحة، التي تحمل في نهايتها خرقة مبلولة تاركة على جدران المصران، اثناء ذلك، الكثير من الفضلات، التي تتجمع مع مرور الزمن، وتتعفن، وتسبب تكسنة الدم. ويصبح المصران الغليظ، بعد ذلك، ذابلاً، مائلاً، وهذا ما يؤدي إلى التهاب المصران الغليظ، والتهاب الروب (الكيس)، وغيرها من الإلتهابات. يؤمن عصير الخضار والفواكه النيئة لخلايا وأنسجة الجسم العناصر الضرورية والأنزيمات المغذية، والهضم المتناسق والسريع.

إني أؤكد هنا على مفهوم الأنزيمات المغذية. إنها تلك الأنزيمات التي نحصل عليها مع الطعام. يوجد في خلايا وأنسجة الجسم أنزيمات خاصة بها، تحرض عمليات هضم وامتصاص الطعام. عدا ذلك، فإنه يوجد في كل ذرة، أو جزيء من الجسم الاحتياط الكافي من الأنزيمات. يتكون الهواء الذي نتنفسه من ٢٠ ٪ من الأوكسجين تقريباً و ٨٠٪ من الآزوت، وهو عبارة عن حامض الكربونيك وثاني أكسيد الكربون بشكل رئيسي. أما الآزوت.... أين؟ يحدث الأمر على الشكل التالي عندما نتنفس: ما أن يصل اهواء إلى الحويصلات (الأسناخ) الصغيرة، التي تشبه عنقود العنب، حتى تبدأ بالعمل مجموعتان من الأنزيمات، تتوضع في الرئتين. تقوم إحدى المجموعتين، المؤلفة من الأكسيدازات بفصل الأوكسجين عن الهواء، أما المجموعة الثانية، المؤلفة من النترازات،

فتقوم بفصل الآزوت عن الهواء. يتجمع الأوكسجين تحت تأثير الأنزيمات، ويقوم الدم بتوزيعه إلى كل أنحاء الجسم، أما الآزوت، فيصل إلى الجسم، بفضل الأنزيمات الناقلة ليكون البروتينات.

يوجد في الفم، والمعدة، وفي كل أنحاء الجسم، عدد لا يحصى من الأنزيمات، يعمل أكثر من عشرة منها في المصران، حيث تشارك بطحن وهضم الطعام بمساعدة الأنزيمات، الموجودة في ذرات وجزيئات الغذاء نفسه.

الطعام المسلوق (المغلي في الماء)

القليل من الطعام المسلوق، بين الفينة والأخرى، لا يضر كثيراً، لكن، حذاري من الطعام المشوي والمطبوخ. وإذا اضطررت لأكل طعام مشوي، عليك أن تأكل إلى جانبه كمية كافية من الطعام النيء.

نحن نعيش في قرن الذرة، ولا يجوز أن نبطيء نظام حياتنا، بأكل كمية كبيرة من الطعام المسلوق، فهذا يعني خلق اضطرابات روحية وفيزيائية داخلية، ستعرقل طبيعة العيش وتشوهها.

إن العصير، الناتج عن الفواكه والخضار النيئة، هو مصدر لأكثر العناصر ضرورة وأسهلها هضماً بالنسبة لكل خلية من جسمنا.

عليك، أن تأخذ بعين الاعتبار، أنه بالرغم من أن الطعام المسلوق يحافظ على وجودنا، إلاّ أنه لا يستطيع أبداً تجديد الذرات، التي تعطي جسمنا القوة الحياتية اللازمة. على العكس، فإن تناول الغذاء المسلوق بشكل مستمر، يؤدي بكل تأكيد إلى أضرار كبيرة بالخلايا والأنسجة.

لا يوجد في العالم دواء، قادر على تحويل النظام الدموي بشكل، يستطيع فيه الجسم أن يستخدم هذه المواد باستمرار، من أجل التجديد والترميم الداخلي.

يمكن أن يأكل الإنسان بكثرة، بمعدل /٤/ إلى /٥/ مرات يومياً، دون فائدة ملحوظة للجسم المنهك، وذلك بسبب نقص المركبات الضرورية الحياتية في طعامه، واختلال التوازن الأنزيمي.

عصير الفواكه ــ هو المنظفات الخاصة لأجهزة الجسم البشري، لكن، شرط أن تكون هذه الفواكه ناضجة. والمثل القائل: «كل تفاحةً كل يوم، ولا حاجة للطبيب بعد اليوم» هو مثل صائب، شرط أن يرافق التفاح الكمية الكافية من الأغذية النيئة الأخرى. لكن، يحظر بصرامة تناول مجموعة متنوعة من الفواكه في آن واحد، مع الأطعمة، التي تحتوي على النشاء والسكر. إن الفواكه تؤمن سد حاجةُ الجسم من الكربوهيدرات والسكر بشكل كامل.

عصير الخضار ــ هو الباني والمجدد للجسم. يحتوي العصير على الحموض الأمينية، والمواد المعدنية، والأملاح، والأنزيمات والفيتامينات الضرورية للجسم. لكن يتوجب شرب هذا العصير طازجاً، دون أية إضافات.

كما هو معروف دائماً، فإن القسم المغذي من الخضار، قسم صعب المنال، وذلك لأنه مخبأ داخل السيللوز. لذلك لا بد من أكل الخضار بالكامل.

بعد إجراء مجموعة من الأبحاث والدراسات، تبين أن الطبيعة نفسها قد خصصت الطعام النيء لتغذية الإنسان. لكن في الواقع، ليس كل منا قادراً، أن يغير عاداته بين ليلة وضحاها، وينتقل من الطعام المسلوق على سبيل المثال، إلى الطعام النيء. إن مثل هذا التحول المفاجىء يسبب اضطرابات، قد تكون للوهلة الأولى غير مفهومة، لكن، يحتمل أن تكون ذات نتائج ايجابية. في هذه الحالة، ينصح باستشارة الأخصائيين في هذا المجال، لمعرفة النتائج المترتبة على هذا التغيير، قبل القيام به وعلى كل حال، فإن الانتقال كلياً إلى هذا النظام من الطعام، دون العودة إلى النظام الأول، يتطلب قوة إرادة كبيرة، واحتياطاً كبيراً من متانة الأعضاء الداخلية، لكن الخبرة الطويلة في هذا المجال، قد أظهرت لي، أن مثل هذا الأمر يستحق المجازفة.

مهما يكن، فإن عصير الخضار النيئة الطازج ضروري جداً، ويضاف إلى أي حمية، أو بدون حمية، عندما يأكل الإنسان كل شيء.

عندما يأكل الإنسان بشكل غير نظامي أو عشوائي، فإن لعصير الخضار أهمية كبيرة في حياته، لأنه يؤمن للجسم المركبات الحية والفيتامينات، التي تفتقر إليها المواد المسلوقة أو المطبوخة. من جهة أخرى، فإن تناول الخضار النيئة لوحدها، دون شرب عصير الخضار، هو طعام غير كاف. والسبب يعود إلى أن نسبة كبيرة من ذرات المواد المغذية في المواد النيئة، تستخدم كنوع من المحروقات أو الوقود، من قبل الأعضاء الهضمية، أثناء عملية الهضم لإنتاج الطاقة. تستمر عملية الهضم عادة لمدة ساعتين، أو

أربع، أو حتى خمس ساعات بعد تناول الطعام. وبعد أن تعطي الذرات بعض الغذاء للجسم، تُصَرَفُ على شكل وقود، ونسبة قليلة منها فقط تبقى لتعوض وتجدد الخلايا والأنسجة.

أما عندما نشرب عصير الخضار النيئة، يتغير الوضع تماماً، فالمعدة تهضم العصير خلال /١٠ ــ ١٥/ دقيقة تقريباً بعد تناول الطعام، ويُصْرَف هذا العصير بشكل كامل لتعويض وتجديد الأنسجة والخلايا، والغدد وباقي أعضاء الجسم. تبدو الفائدة واضحة للعيان، وذلك لأن عملية الهضم تتم بسرعة أكبر، وبفائدة أكبر، ويصرف جهاز الهضم، اثناء ذلك، أقل طاقة ممكنة.

إذاً، علينا أن نشرب العصير يومياً. على أن يكون طازجاً. وليس مهماً كيف تم استخراجه. ومن الواضح طبعاً، أنه كلما كان تركيز العصير أكبر، كلما كانت فائدته أكبر.

كيف بدأت أصنع عصير الجزر

كنت في أولى تجاربي أبرش الجزر على أي شيء يقع بين يدي. كان أهم شيء عندي هو الحصول على عجينة من الجزر. أقوم بعد برش الجزر، بوضع الناتج في قطعة قماش، ولفه، ثم أضغطه حتى أحصل على العصير.

عندما رأيت ما يصنعه هذا العصير السهل التحضير من عجائب، جربت استخدام طرق أخرى، لتحويل الجزر إلى عجينة مبروشة، وتوصلت أخيراً إلى طرق أسهل وأبسط. ثم لاحظت، بعد مرور بعض الوقت، أن هذا العصير يتخمر ويفسد، إذا لم يتم شربه بسرعة.

أخيراً، وجدت طريقة آنية لتحويل الجزر إلى عجينة مبروشة، وهي المبرشة الكهربائية. أثناء البرش الكهربائي، تتضرر المسافات بين خلايا السيللوز، وتتحرر الذرات والجزيئات. وبعد الضغط على العجينة بالمكبس الهيدروليكي، كنت أحصل على عصير جزر ذو نوعية عالية وتركيز جيد. مثل هذه المبرشة وهذا المكبس لا يشتريان بالقليل، فهما من الأغراض الثمينة. لكن، علينا ألاّ ننظر إلى شراء هذه الآلات كمصاريف، وإنما كرأس مال موضوع في مصرف صحتنا، وكل شيء يصبح أسهل.

تستخدم عصارات الفواكه ذات القوة النافرة المركزية في استخراج العصير، وهي مريحة في الرحلات وفي الشقق الضيقة. يستفاد الكثير من شرب العصير المحضر في مثل هذه العصارات..

يتوجب شرب العصير يومياً، بغض النظر عن طريقة التحضير. ومهما يكن، فإن أرخص وأربح أنواع العصير، هو العصير ذو النوعية العالية. ويفضل شرب أي نوع من العصير النيء الطازج، من عدم شرب أي شيء.

يتوجب شرب العصير المحضر في عصارة الفواكه مباشرة، وذلك لأنه يفسد بسرعة إثر الحموضة والتسخين الزائد الناتج عن قوى الإحتكاك.

لقد اكتشفت، أثناء إجراء تجاربي، أن السموم الكيماوية، التي تُرَشُّ بها الخضار، تبقى في ألياف السيللوز، ولا تنتقل إلى العصير المعصور جيداً.

العصير ليس غذاءًا مركزًا

خلق الرحمن لنا الطعام من أجل الغذاء والدواء في آن واحد. وعلينا، أن نأخذ بعين الاعتبار كلتا الوظيفتين للطعام:

من الحماقة أن نقول، إن العصير هو غذاء مركز. إن هذا بعيد كل البعد عن الحقيقة. الغذاء المركز هو المواد الخالية من الماء، حيث تم صرف الماء منه دون جدوى.

أما العصير فهو سائل، وهو غالباً محلول عضوي ذو قيمة نوعية عالية، حتى أنه يحتوي في ذراته المجهرية على ذرات وجزيئات مغذية. أليست تلك الذرات المجهرية، هي التي تحتاج إليها أنسجة وخلايا جسمنا.

أهم شيء عند استخلاص العصير هو طحن خلايا ألياف الخضار (السيللوز) بشكل جيد. عندها فقط تسقط المركبات القيِّمة في العصير. وإلاّ سيفتقر العصير إلى الفيتامينات، والأنزيمات، وبقية عناصر الخضار المجهرية القيمة.

إذا تم الحصول على العصير بالطريقة الآنفة الذكر، فإنه سيسهل على المعدة هضم هذه المادة ــ وبما أنها طعام عضوي، أي حي، فإنها ستساعد في تجديد الجسم بالكامل، وسيظهر تأثيرها بسرعة كبيرة لا تصدق.

لا يجوز أبداً، أن ننظر إلى الخضار الطبيعية النيئة كغذاء مركز أو كدواء. إنها،

في واقع الأمر، أكثر الأطعمة تغذيةً، وأقلها تركيزا.

كي ننتهي من الحديث حول تركيز العصـير، يكفي أن نتذكر بعض المواد الأخرى الأكثر منه تركيزاً، مثل المواد التالية، التي نستهلكها نحن بشكل مستمر: فول ودقيق الصويا ــ بنسبة ٨٧٠٪ أكثر تركيزاً من عصير الجزر، و ٩٤٠٪ أكثر تركيزاً من عصير الكرفس.

البشار ــ بنسبة ٢١٠٠٪ أكثر تركيزاً من عصير الجزر، و ٢٣٠٠٪ ــ من عصير الكرفس.

السكـر الأبيـض ــ بنسبـة ٤٢٠٠٪ أكثر تركيزاً من عصـير الجزر، و ٤٦٠٠٪ ــ من عصير الكرفس.

إذا أدركنا هذا الفارق الضخم بالتركيز بين العصير، وما نستهلكه من غذاء، فلا عجب إن لاحظنا ازدياد حموضة، عند بعض معارفنا، الذين يستهلكون الصويا، والذرة، والسكر، وما شابه ذلك، بشكل رئيسي في طعامهم كلّ يوم.

إذا احتجت إلى براهـين أكثر وضـوحـاً، عن زيف الادعـاءات حول أضرار العصير، التي تقول أن العصير مركز وضار، تعالوا لنقارن عصير الجزر مع الجزرة نفسها. سنجد، أن كمية الماء في التركيب الكيماوي للعصير والجزر متساوي تقريباً. أما كمية المركب السائل بين العصير والجزر فتختلف بشكل ملحوظ، وهذه هي الصيغة، التي يحدد بموجبها تركيز المادة.

من الطبيعي، أن لا نقارن حليب البقر مع عصير الجزر، لأن هذا بحد ذاته أمر لا يقبل المقارنة، كمن يقارن أيهما أكبر حجماً ثلاثة جمال أم خمسة براغيث. فحليب البقر هو أكثر المواد المشكلة للمخاط في غذائنا. وتبلغ نسبة الكازئين ٣٠٠٪ بالمقارنة مع حليب الأم. بالمناسبة، الكازئين هو مادة ثانوية في الحليب، تستخدم كمادة لاصقة قوية. وهنا نجد السبب في ارتفاع نسبة تجمع المخاط في أجسام الأطفال والبالغين، الذين اعتادوا على شرب حليب البقر. يعاني مثل هؤلاء الناس غالباً من الإنفلونزا، والرشح، والتهاب اللوزات، والجيوب، والتهاب المجاري التنفسية والقصبات. أما عصير الجزر، فهو من أفضل الوسائل لإزالة المخاط.

يمكن أن تكون نتيجة الإستهلاك الكبير لحليب البقر بالنسبة للكبار أصعب بكثير مما هي بالنسبة للصغار. وذلك لأن الجسم مع مرور الزمن يفقد ليونته وقدرته على التكيف.

إذا كان لا بد من شرب الحليب، يفضل أن يعتاد الإنسان على حليب الماعز النيء. فهو لا يحرض المخاط. وإن ظهر المخاط، فقد يكون نتيجة للإستهلاك الزائد للنشاء والسكر سابقاً، وليس نتيجة لاستهلاك حليب الماعز. إلاّ أن حليب الماعز يُشْرب نيئاً فقط، ولا يسخَّن إلى درجة أعلى من /٤٧/ درجة مئوية، ولا يُقَطَّر.

أفضل أنواع الحليب للطفل هو حليب الأم، ثم يليه حليب الماعز. كما يفضل أن يضاف عصير الجزر إلى حليب الماعز. يعتبر حليب الماعز، بشكل عام، من أفضل المكملات لأي عصير نباتي نيء. كما أنه لا يجوز أن ننسى، أنه عند تناولنا لأي عصير طازج من الخضار والفواكه النيئة، فإن النتيجة ستوافق نوعية هذا العصير.

عندما لا يستخرج العصير كاملاً من الخضار والفواكه، سيكون عبارة عن مياه عضوية، وهو، بهذه الصفة، قيم أيضاً، لكن تأثيره أقل بكثير، لأن الفيتامينات والأنزيمات الأساسية كانت قد بقيت في السيللوز في المادة المعصورة.

تتكون أقسام الجسم البشري من خلايا مجهرية، تحتوي على العناصر الآنفة الذكر. عند قيام هذه الأقسام أو الأعضاء بوظائفها الطبيعية، تموت الخلايا بشكل مستمر، ويتوجب تجديدها. لذلك لا بد من تناول طعام عضوي نشيط، يحتوي على الكثير من المواد والأملاح العضوية والمعدنية الحية، الضرورية، لعمل الجسم الطبيعي.

إن الحمية، التي تحتوي، بشكل رئيسي، على غذاء ميت، تؤدي بكل تأكيد إلى انحلال الخلايا، وتؤدي بك إلى الهوان والمرض. لتفادي مثل هذه النتائج، لا بد من تزويد الجسم بأهم المواد المغذية. إذا كانت مرحلة انحلال الخلايا قد بدأت، أو أنها حدثت وانتهت، فمن الضروري جداً تنقية الجسم، والسير به نحو المعدل وتعويض، وذلك بواسطة تناول الأنواع المتعددة من عصير الخضار النيئة الطازج.

كيف تقي نفسك من الجراثيم
والكيماويات في هذا العالم المليء بالسموم

إن الكيماويات التي تنتجها الخضار والفواكه نفسها، تعتبر ضارة. لكننا استطعنا أن نثبت، أن الكيماويات تتركز في سيللوز النبات فقط. أما الأنزيمات والذرات

والجزيئات فتبقى بعيدة عنها.

كلنا يعرف ويجزم، أن التوازن المختل للعناصر في النباتات الغذائية، ينتج من نفس اختلال التوازن في التربة، التي تعيش عليها النباتات. إذا افتقرت التربة للقوى الحياتية، وذلك إثر التسميد المعدني أو العضوي غير الصحيح، فإن النبات الذي ينمو فوقها سوف يفتقر بنفس الدرجة إلى المركبات التي تنتج القوى الحياتية له. أما عندما تكون التربة معتدلة، وحتى لو توغلت السموم والكيماويات إلى النبات، فإنها لن تؤدي إلى موته، وذلك لأن الأنزيمات والذرات والجزيئات سوف تستمر في العمل، بالرغم من أن سيللوز النبات مملوء بالسموم والكيماويات.

يبرز هنا سؤال منطقي: كيف تخلّص النبات من الأنزيمات، والذرات، والجزيئات، التي تحتوي على المواد المغذية، دون الحصول على السيللوز المسموم معها؟

الإجابة كالتالي: عند برش الخضرة تتكسر خلايا السيللوز، وتتحرر تلك المواد منها. نحصل بالنتيجة على عجينة متجانسة، تماماً كزيت الفواكه. وتبعد هذه المواد السموم، تماماً كما يبعد الماء الزيت. لذلك، فإن هذه المواد تحافظ على نظافتها وطهارتها، ولا تتحد مع الكيماويات الموجودة في السيللوز. وبعد كبس العجينة عبر مصفاة، نحصل على عصير، يحتوي على الأنزيمات والذرات والجزيئات، التي تخلو تماماً من سموم السيللوز.

إذاً، لقد عرفنا، كيف نقي أنفسنا من السموم، التي تدنس المواد، التي نأكلها. رغم أني أفضل المبرشة الكهربائية والمكبس الهيدروليكي، إلاّ أن العصارات ذات الجاذبية المركزية، قد أثبتت نجاحها أيضاً. في الحقيقة، إن الجاذبية المركزية لا تسمح بالخروج التام للأنزيمات والذرات والجزيئات، إلاّ أنها تحتوي على مصفاة لا تسمح للسيللوز بالسقوط في العصير. ويكون العصير بهذا الشكل خالياً من سموم السيللوز.

لا يعتبر الخلاّط عملياً للحصول على العصير. فهو يقطع الخضار فقط، وتبقى العجينة بالكامل مع السائل.

ليس من المعقول طبعاً، عندما نأكل السَّلطات، أن نفصل العصير عن السيللوز. عندها يجب أن نبحث عن الحماية لأنفسنا من المواد السامة من عند الواحد الأحد، الذي يجب ألاّ ننسى أبداً أن نبسمل له قبل كل طعام، وأن نطلب منه الرحمة عن كل خطايانا.

كم من العصير يمكن أن نشرب دون خوف

يمكنك أن تشرب قدر ما تستطيع، وليس فوق إستطاعتك. بشكل عام، يجب أن تشرب كل يوم ما لا يقل عن /٦٠٠/ غ من العصير. كلما شربنا من العصير أكثر، كلما وصلنا لنتائج أفضل بشكل أسرع.

هناك قاعدتان رئيسيتان للحصول على العصير: الأولى: تحرير العناصر الكيماوية والمعدنية، والفيتامينات والأنزيمات من خلايا السيللوز المجهرية، والثانية ـــ جمعها وفصلها عن السيللوز مع العصير.

تبين، أنه لا يمكن لأي عصارة فواكه يدوية، أن تخرج من الخضار كل المركبات المفيدة، وذلك لأن السيللوز في هذا العصارات يُطحَنْ جزئياً ولا يبرش بالكامل. والبرش الكامل هو أحد القواعد الرئيسية لتحرير واستخراج المركبات المفيدة. هذا ما أثبته مخبر الدراسات والأبحاث العلمية في مجال الكيمياء الغذائية في مدينة نوروك.

إذا لم يكن هناك ضرورة لاستخراج عصير عالي النوعية، يمكن استخدام العصارات ذات القوة النافرة المركزية، أو أي عصارة يدوية أخرى.

تعمل العصارة ذات القوة النافرة المركزية على مبدأ، بحيث يكون في قاعدتها القرص الدوار المركزي، الذي يتميتع بجوانب حادة من أجل الطحن. مع ازدياد سرعة الدوران، تنضغط العجينة المطحونة تحت تأثير القوة النافرة المركزية إلى جدران العصارة، مما يؤدي إلى انفصال العصير عن العجينة، وخروجه عبر أنبوب الخروج المخصص لذلك.

من الطبيعي أيضاً، أنه لا يمكن استخلاص العصير بالكامل بهذه الطريقة لا تقنياً ولا عضلياً. ومهما يكن، فإنه عصير جيد أيضاً، لكن لا يجوز تركه لمدة طويلة، وإنما يفضل شربهُ بسرعة.

بالرغم من كل سلبيات هذه الطريقة، فالعصير الناتج هو عصير مفيد. والسائل الموجود فيه هو مياه عضوية قيِّمة بحد ذاتها. كما أن الفيتامينات والعناصر الدقيقة الأخرى الموجودة في هذا العصير تأتي بالفائدة الكبيرة للجسم.

عندما نقول كلمة «ماء» نتصور دائماً الماء المنسكب من الصنبور، أو ماء المطر،

أو النهر يعتبر المصدر الطبيعي للمياه العضوية الحية هو النبات الأخضر، أي كل الخضار والفواكه، وطبعاً، عصيرهم. لكن، لكي نحافظ على الحالة العضوية الحية للعصير، يجب أن يكون العصير نيئاً، وغير فعليٍّ. كما أنه لا يجوز أن يعامل أو يعلَّب أو يقطَّر. إذا ما خضع العصير لمثل هذه العمليات، سيفقد أنزيماته، وستصبح ذراته لا عضوية، أي ميتة. وهذا لا يخص فقط ذرات المواد المعدنية والكيماوية، وإنما ذرات الماء أيضاً، الداخلة في تركيب العصير.

إذا استطعنا أن نشرب العصير المحضر بشكل صحيح، فإن الجسم يستطيع هضمه خلال /١٠ ــ ١٥/ دقيقة، في الوقت الذي يتطلب هضم الخضار أو الفواكه نفسها عدة ساعات. عدا ذلك، فإن العصير مع بقايا العصر (لباب الثمر) أعسر هضماً من الفواكه أو الخضار نفسها بشكلها الطبيعي، إذا تم مضغها بصورة جيدة، وذلك لأنه من أجل إتمام عملية الهضم التام للطعام، الذي يحتوي على السيللوز لا بد من ترطيب هذا الطعام باللعاب ومضغه جيداً. وهذا ما لا نفعله عندما نشرب العصير مع لباب الثمر. بينما يعطي العصير وحده (دون لباب الثمر) لجسمنا كل المواد المغذية، الموجودة في النبات.

عصير القزط (الفصفصة)

الفصفصة ــ نبات قرني ذو قيمة غذائية فريدة من نوعها. فهو غني ليس فقط بالعناصر المعدنية والكيماوية الرئيسية، التي تدخل في تركيب الجسم البشري، إنما تحتوي أيضاً على العناصر النادرة، الموجودة في أعماق الأرض، وذلك لأن جذوره تتوغل إلى عمق /١٠ ــ ٣٠/ م في باطن الأرض.

علينا هنا أن نذكر الأهمية الكبيرة لهذا النبات لاحتوائه على الكالسيوم، والمنغنيز، والفوسفور، والكلور، والصوديوم، والبوتاسيوم، والسيليسيوم، وتحقيق التوازن بين تلك العناصر. إن وجود هذه العناصر مجتمعة ضروري جداً، وذلك من أجل التناسق الوظيفي الصحيح لكل عضو من أعضاء الجسم. وبالرغم من أن الفصفصة تستعمل كعلف للحيوانات، إلاّ أنها تعتبر ذات قيمة كبيرة بالنسبة للإنسان، إذا تم تناولها على شكل عصير، يستخرج من أوراقها.

لا يمكن الحصول على الفصفصة من المدينة. لذلك لا بد من زرعها في البيت.

إن الفصفصة تتكيف في أي نوع من أنواع التربة وفي أي ظروف مناخية، حتى أنها يمكن أن تنبت في التربة القلوية.

إذا لم يكن بالإمكان الحصول على فصفصة طازجة، يمكنك زرع بذورها. وحين تنبت قليلاً، يمكنك إضافة حبوبها المنبتة إلى الطعام. لتنمو الفصفصة بسهولة، وتعتبر براعمها مفيدة جداً.

تحيي الفصفصة الخضراء المواد اللا عضوية بصورة عجيبة وتحولها إلى خلايا وأنسجة حية. تتغذى الحيوانات عادة على الفصفصة الخضراء، محولة الجسم الحي البسيط إلى جسم حي معقد. مهما تكن النباتات، خضاراً، أو فاكهةً، أو شجراً، أو حشائش، فإنها تحول المواد اللاعضوية، التي تحصل عليها من الهواء، والماء، والأرض، إلى مواد عضوية حية. تستخرج النباتات من الهواء الآزوت والكربون، ومن التربة ـــ المواد المعدنية والملح، ومن الماء ـــ الأوكسجين والهيدروجين.

إن المشاركين الفعالين، الذين لا يمكن الإستعاضة عنهم في هذه التحويلات هم الأنزيمات وأشعة الشمس الصانعة لليخضور (الكلوروفيل).

تتكون جزيئات اليخضور من ذرات الكربون، والهيدروجين، والآزوت، والأوكسجين، التي تحوي في مركز تجمعها ذرة مغنزيوم واحدة، تماماً كشبكة العنبكوت. جميلٌ، أن نقارن بنية شبكة العنكبوت اليخضورية، مع بنية الهيموغلوبين، لكن بفارق بسيط، وهو أنه في مركز الشبكة يوجد ذرة حديد، وليس ذرة مغنزيوم.

نجد، أنه تحت هذا التشابه بالذات بين بنية الكلوروفيل، وبنية الهيموغلوبين، يكمن سبب فائدة الكلوروفيل بالنسبة للجسم البشري. إن النباتيين الصارمين، الذين لا يأكلون الحبوب والنشويات، لكنهم يشربون الكثير من العصير الطازج، يكونون أقوى صحةً، ويعيشون أفضل وأكثر من اولئك، الذين يأكلون بشكل رئيسي الطعام المسلوق، ولا يتناولون تقريباً عصير الخضار والفواكه النيئة. إذاً، يخضع النباتيون بشكل أقل للأمراض. وهذا ما يدعونا لصياغة الاستنتاج الرئيسي حول نظام التغذية الصحيح، والطبيعي والصحي.

الفصفصة ـــ واحد من أكثر النباتات الغذائية الغنية بالكلوروفيل. يكون هذا الغذاء الجسم السليم للإنسان والحيوان، ويُكسِبُه النشاط والقوة حتى آخر لحظة في حياته. عدا ذلك، فإنه يخلق مقاومة خيالية للجسم ضد الجراثيم والعدوى.

عصير الفصفصة الطازجة ـــ شراب ثقيل ومؤثر جداً، إذا شربه الإنسان دون

حَلْ. يفضل شرب مثل هذا العصير مع عصير الجزر. في هذه الحالة، تزيد الخواص النافعة لكل من هذين الشرابين. وتبين، فيما بعد، أن هذا المركب (عصير الفصفصة وعصير الجزر)، دواء فعال جداً في حالات الأمراض الوعائية، وأمراض القلب.

يميل معظم الأخصائيين، الذين يدرسون تأثير تجمع الغازات في المعي على الجسم بشكل عام، إلى أن السبب وراء معظم أمراض القلب لا يكمن في ضرر عضوي ما فيه، وإنما في التجمع الفائض للغازات في المعي الغليظ، والضغط الناتج عن هذه الغازات، المؤثر على الأعضاء المرتبطة بالقلب. الوسيلة المثلى لعلاج مثل هذه الحالات هي بعض الحقن الشرجية. تتوقف آلام القلب بعد الحقنة عادة، لحين تجمع الغازات من جديد، والتي تشير إلى أن المعي الغليظ (وليس القلب) بحاجة لمساعدة.

لا يتوقف نفع اليخضور على القلب والدورة الدموية فحسب، وإنما يتعداه إلى جهاز التنفس، وبالذات الرئتين والجيوب. إن السبب الرئيسي في التهاب الجيوب، والآلام الناتجة عن ذلك، وكذلك التهاب القصبات الربوي، بما في ذلك الحمى التيفية، هو الإفراز المخاطي الزائد.

لا يعاني النباتيون، الذين لا يشربون حليب البقر، ولا يأكلون المعجنات، وغيرها من المواد السكرية، من هذه الأمراض، بالذات، إذا كانوا يتجنبون مثل هذه الأطعمة منذ الطفولة. هذا بشكل عام يناسب التفكير السليم، وقد أثبت على أرض الواقع، دون أن يترك أي مجال للشك. حتى أن الناس، الذين ينتقلون إلى الطعام النباتي النيء، في عمر متقدم من السن، قادرون أن يتحرروا من الإزعاجات والأمراض الآنفة الذكر، دون مساعدة الطب والدواء والجراحة. فعدوى الجيوب هي من فعل أصدقاء الجسم والمدافعين عنه ـــ الميكروبات، التي تحاول أن تساعده بتخريب المخاط المتجمع، لطرده من الجسم. وعوضاً عن مساعدتهم بتنقية الجسم من النفايات المتجمعة بواسطة الحقن الشرجية، نحاول دائماً تخفيف المخاط، وتضييق أوعية الطبقات المخاطية باستخدام الأدرينالين (الكظرين) و غيره من الأدوية. حتى أننا نستخدم أحياناً عقاقير السولفاميد، المعروفة بأنها سامة، دون أن نفكر، أو حتى أن نفهم، بأن هذه العقاقير ستلحق الضرر الكبير بالجسم، الذي لا يمكن فيما بعد التخلص منه.

ينبع الضرر الأكبر من بقاء مخلفات العقاقير والميكروبات في المنطقة المصابة وحولها، عوضاً عن إزالتهم منها.

يتمتع الجسم بنظام تنقية وتنظيف متكامل، يتوجب الحفاظ على سلامته

وتكامله. يجب أن تكون رئتانا متحررتين من الهواء الفاسد، والدخان وغيره، ويجب أن تكون البشـرة حيوية، لكي تستطيع مسـاماتها قذف السموم، التي تحملهـا إليها الليمفـات، أما الكليتان فيجب أن تكونا حرتي الحركة، دون أن يؤثر على حركتهما الكحول، والمواد التي تحتوي على حامض البول. كما أنه يجب غسل المعي الغليظ قدر الإمكان لإزالة السموم والنفايات المتجمعة خلال ثلاثين أو أربعين أو خمسين سنة. لكن هذا ليس كل شيء.

يجب أن تحصل كل انسجة وخلايا الجسم على غذاء عضوي حي. هذا يعني، أنه يجب علينا، ولو لفترة مؤقتة، أن نمتنع عن تناول الطعام، الذي يفتقر إلى الطاقة الحياتية، الميتة بسبب النار والمعاملة الحرارية.

يمكن أن نضيف إلى عصير الجزر والفصفصة عصير الخس، فهذا المركب يملك العناصر الضرورية لتغذية جذور الشعر. إذا شرب الإنسان نصف ليتر من هذا المزيج كل يوم، يستطيع الحصول سريعاً على نتائج رائعة في نمو الشعر.

عصير الهليون

يحتوي الهليون على كمية كبيرة من مادة نصف قلوية (أو شبه قلوية)، يُعْرَفُ باسم اسباراجين، (توجد شبه القلويات في النباتات الميتة وتحتوي على عناصر النباتات النشيطة بيولوجياً، التي لا يستطيع النبات دونها العيش أو النمو). يتكون الأسباراجين من الكربون والهيدروجين، والآزوت، والأوكسجين.

عندما يُغلى الهليون أو يُحفَظ، تفقد المادة شبه القلوية قيمتها النفعية. وذلك لأن الهيدروجين والأوكسجين يترسبان، وتضيع الأملاح الطبيعية، التي تتشكل نتيجة التأثير المتبادل للمادة شبه القلوية مع العناصر الأخرى، أو تفقد خواصها المفيدة.

يستخدم عصير الهليون منذ القدم كوسيلة لإدرار البول، بالذات عندما يكون مركباً مع عصير الجزر، وذلك لأن تناوله دون متمم له، يمكن أن يؤدي إلى ردة فعل انعكاسية غير طيبة من جهة الكلى.

يعتبر عصير الهليون ضرورياً لعلاج أمراض الكلى، ولتجديد الغدد المريضة. كما أنه مفيد أيضاً في حالات فقر الدم وعند الإصابة بمرض السكَّر، وذلك بمزجه مع أنواع أخرى من العصير، مخصصة لعلاج هذه الأمراض (انظر فقرة «الأمراض والوصفات»).

بما أن عصير الهليون يحرِّض انحلال بلورات حمض الحماض في الكلى وفي الجهاز العضلي، فهو مفيد في حالات الروماتيزم والتهاب الأعصاب وغيرها. إني أرى سبب الروماتيزم في المنتجات النهائية لعملية الهضم، التي تنتج عن استهلاك اللحوم، التي تشكل كمية كبيرة من البوريا. وبما أن الجسم البشري لا يستطيع هضم كامل الدسم الموجود في اللحومات، فإنه عند تناول اللحومات بشكل كبير، تتجمع كمية كبيرة من حامض البول في العضلات. إن تناول الدسم الحيواني بشكل مستمر، يثقل الكلى وغيرها من أعضاء الإفراز. عندها يبدأ الجسم بإفراز نسبة أقل من حامض البول، الذي تمتض العضلات نسبة أكبر منه. النتيجة ــ الروماتيزم المأساوي المعروف.

يخلق مثل نظام التغذية هذا الشروط الملائمة للإصابة بالتهاب البروتستاته. في هذه الحالة، يظهر عصير الهليون مع عصير الجزر والشوندر والخيار، تأثيراً علاجياً عظيماً.

عصير الشوندر

عصير الشوندر هو مادة ممتازة تساعد على تكوين كريات الدم الحمراء، وعلى تحسين حالة الدم بشكل عام. وقد حصل النساء بالذات، اللواتي يتناولن نصف ليتر أو أكثر من عصير الشوندر، مع عصير الجزر، على فائدة ملموسة. تتغير نسبة عصير الشوندر في هذا الخليط من /٥٠/ إلى /٢٥٠/ غرام (يحضر عصير الشوندر من الجذور والأوراق معاً).

إذا شرب الإنسان أكثر من كأس من عصير الشوندر دون متمم له (مثل عصير الجزر)، فإنه يمكن أن يؤثر كمسهِّل خفيف ويؤدي إلى بعض الاضطرابات الخفيفة، والدوار، والإقياء. تظهر هذه الأعراض نتيجة العمل التنظيفي النشيط للكبد، الذي يعتبر بحد ذاته عملاً مفيداً. وقد أظهرت التجربة، أن الجسم لا يتكيف مع مثل هذه الانفعالات الحادة، لذا يفضل أولاً شرب مزيج ذي نسبة كبيرة من عصير الجزر، ثم زيادة نسبة عصير الشوندر بالتدريج. يكفي عادة شرب كأس أو كأس ونصف من الخليط مرتين في اليوم.

يعتبر عصير الشوندر مفيداً جداً لعلاج الاضطرابات، التي تسببها العادة الشهرية عند المرأة، خصوصاً إن تم تناولها بكميات قليلة، لا تتجاوز القدح الواحد كل مرة

(٥٠ ــ ١٠٠ غ) بمعدل مرتين أو ثلاث في اليوم. كما أن لهذا العلاج تأثير أطول وأفضل من الأدوية الكيماوية القاتلة في فترة ما بين العادات الشهرية. إن أي دواء، أو أي عقار طبي كيماوي يقتصر تأثيره المهدىء على بعض الوقت. وكل من يأخذ مثل هذه الأدوية، يعاني من نشاط جسمه نفسه الموجه عله لإزالة هذه الأجسام الغريبة.

إن أي دواء، عندما يعالج مؤقتاً أو دائماً حالة مرضية معينة، يهيء بنفس الوقت لحالة مرضية أخرى، قد تكون أكثر جدية وخطورة. وفي النتيجة، لن يعاني من كتب الوصفة، وإنما من قبل بها وأخذها.

إذاً، لقد أهدت لنا الطبيعة كل المواد الطبيعية، التي يمكن أن تعطينا الصحة، والحيوية، والنشاط. كما أنها أهدتنا بشكل أو بآخر القدرات العقلية فإذا استخدمنا القدرات العقلية كما يجب، فإن الطبيعة ستضحك لنا، وإن لم نستخدمها، فستقف جانباً، متألمةً، صبورةً، وغير مدركةً، لما يفعله مخلوقها الغبي.

رغم أن نسبة الحديد في الشوندر الأحمر ليست كبيرة، إلاّ أنه يتمتع بخاصية تغذية الكريات الحمراء. أهم شيء في التركيب الكيماوي للشوندر، هو أن نسبة الصوديوم فيه تتجاوز ٥٠ ٪ ، أما نسبة الكالسيوم فتشكل ٥ ٪ فقط. وبفضل هذا التناسب يحافظ الكالسيوم على قابلية الإنحلال، خصوصاً، إذا تجمع كالسيوم لا عضوي في الجسم نتيجة تناول الطعام المسلوق، وتشكلت ترسبات في الأوعية الدموية، أدت إلى تسميك جدرانها وتحجر الشرايين أو تكثف الدم، الذي يؤدي بدوره إلى ارتفاع في الضغط، وغيره من الأمراض القلبية ــ الوعائية.

يحتوي الشوندر الأحمر كذلك على البوتاسيوم بنسبة ٢٠ ٪. تؤمن هذه النسبة التغذية العامة لكل الوظائف الفيزيولوجية للجسم، في الوقت، الذي تعتبر فيه الثمانية بالمئة من الكلور في الشوندر الأحمر مادة تنظيف عضوية رائعة للكبد، والكلى، والمرارة، ومحرضاً ممتازاً لعمل الليمفات في كل الجسم.

يحتوي مزيج عصير الجزر والشوندر على الفوسفور والكبريت من جهة، وعلى البوتاسيوم وغيره من العناصر القلوية من جهة أخرى. هذا عدا نسبة فيتامين «آ» الكبيرة، الذي يعتبر الصانع الأفضل للخلايا الدموية، وبالذات كريات الدم الحمراء.

مزيج عصير الجزر، والشوندر، والخيار
(كوكتيل)

يؤدي ترسب الكالسيوم اللا عضوي، المتشكل نتيجة استهلاك النشويات والسكريات المركزة، عندما لا يستطيع الجسم إخراجها، إلى نتيجة طبيعية، وهي تشكل الحصى والرمل في المرارة والكلى.

ترتبط المرارة مباشرة بالكبد وبتيار الدم عبر القناة الصفراوية وقناة الكبد. يسقط كل الغذاء المستهلك في القناة الهضمية، التي ينتقل كل محتواها، عبر الدم، إلى الكبد لإكمال عملية الهضم والتوزيع الغذائي. لا يمكن لأي معجنات أو حبوب أن تقوم بكاملها بتعويض الخلايا والأنسجة، وذلك لأن النار سوف تفقدها الحيوية. إلاّ أن مركباتها، وبالذات مركبات الكالسيوم، سوف تذهب عبر الكبد. لا تنحل جزيئات الكالسيوم في الماء. إلاّ أن الكالسيوم العضوي الحي ضروري لكل أعضاء الجسم، وهذا الكالسيوم ينحل في الماء، ويمكن استخراجه فقط من الخضار والفواكه الطازجة والعصير المحضر منها. عندما يمر الكالسيوم عبر الكبد، تهضمه غدد الإفراز الداخلي بالكامل، ويصبح مادة البناء للخلايا والأنسجة.

إن الكالسيوم الموجود في النشويات والسكريات المركزة، والخاضع لتأثير النار، هو كالسيوم لا عضوي ولا ينحل في الماء. يعتبر هذا الكالسيوم عنصراً غريباً بالنسبة للجسم، ويزال كل مرة بواسطة تيار الدم والتيار الليمفي، وأول أنبوب صرف له هو القناة الصفراوية، التي يصل عبرها إلى المرارة (الصفراوية). الأمكنة المناسبة للترسبات هي ما يسمى بغابات الأوعية الدموية، أو منطقة الجوف (مما يؤدي إلى تشكل الأورام)، أو في الشرج (مما يؤدي إلى تشكل البواسير). أما ذرات الكالسيوم اللا عضوي، التي تقفز فوق هذه المناطق، فإنها تتجمع عادة في الكلى.

إذا كانت في المرارة أو الكلى ذرات الكالسيوم اللا عضوي بنسبة قليلة، فإن هذا ليس ضاراً كثيراً. لكن، عند الاستمرار بأكل الخبز، والطحين، والفطائر وغيرها من المعجنات، فإن الترسبات ستستمر بالتجمع أكثر وأكثر، مما يؤدي إلى تشكل الحصى والرمل في هذه الأعضاء.

تدل هذه التجربة، أن إزالة هذه الترسبات بطريقة جراحية أمر لا معنى له، إلاّ في الحالات الصعبة، رغم أننا سنحصل، على كل حال، على نتائج أفضل لو ساعدنا الطبيعة ــ الشافي الأعظم، واستخدمنا الوسائل الطبيعية للعلاج.

استطاع الكثير من الناس، الذين يعانون من الحصى والرمال، أن يتخلصوا منها خلال بضعة أيام أو أسابيع، بواسطة عصير الليمون: ليمون واحد في كأس من الماء الساخن عدة مرات في اليوم. إضافة إلى ذلك، يجب أن يشرب الإنسان ثلاث أو أربع مرات في اليوم كأس من كوكتيل عصير الشوندر والجزر والخيار.

إليك هذا المثال: كان هناك رجلٌ فوق سن الأربعين، يملك عدة متاجر ضخمة في الولايات المتحدة وانكلترا، وكان يعاني خلال عشرين عاماً من آلام حادة. شخّص له الأطباء وجود الحصى في الكلى والمرارة، الشيء الذي أكدته الصور الشعاعية. والفضل في بقاء المرارة كاملة يعود إلى الرعب الشديد، الذي خضع له قبل العملية.

عندما سمع هذا الرجل عن نجاح العلاج بواسطة العصير، وقرأ إحدى طبعات هذا الكتاب السابقة، أتى إلى إنسان كان قد قام بهذه التجربة عملياً. حذروه هناك، أن العصير يمكن أن يؤدي إلى نوبات أقسى مما قبل، لكنها ستستمر لبضع دقائق فقط، أو ساعة على أبعد تقدير، ومع مرور الوقت، عندما يخرج الكالسيوم المحلول من الكلى، تتوقف هذه النوبات تماماً. وهكذا، بدأ الرجل يشرب كل يوم عشرة إلى إثني عشر كأساً من الماء الساخن مع عصير الليمون (حبة ليمون واحدة تعصر في كأس من الماء الساخن)، وما يقارب ليتراً ونصف من كوكتيل الشوندر والجزر والخيار. في اليوم التالي، عانى من نوبات قوية بالفعل، امتدت كل منهما لمدة عشرة إلى خمس عشرة دقيقة. ما إن وصل إلى نهاية الأسبوع، حتى بدأ الأمر يتأزم، ويتأوه الرجل لمدة نصف ساعة تقريباً من الألم الشديد. وفجأة، اختفى الألم، وبدأ الحصى يخرج على شكل أوساخ وترسبات مع البول. ذاك المساء، أصبح الرجل إنساناً آخر. وفي اليوم التالي، سافر معي في سيارتي برحلة طويلة من نيويورك إلى واشنطن، ومن ثم إلى كندا. كان كما لو أنه استعاد شبابه من جديد، وبدا كأنه في العشرين من العمر، وكان يتعجب دائماً لروائع الطبيعة البسيطة.

إن هذه الحادثة ليس الوحيد من نوعها، فهناك آلاف الناس في كافة أنحاء العالم، تأكدوا شاكرين من التأثير الفعال للعلاج بعصير الخضار والفواكه.

إن كوكتيل عصير الشوندر والجزر والخيار هو مزيج منطف شافٍ فعال جداً

للمرارة، والكبد، والكلى، والبروستات، وغيرها من الغدذ الإفرازية. وعندما نأكل اللحم، يتكون في جسمنا فائض من حامض البول، لا تستطيع الكلى إخراجه منه، مما يؤدي إلى إصابتها، وسوء الحالة الصحية بشكل عام. لهذا، فإن تناسق هذه الأنواع من العصير، التي تكون الكوكتيل، هو تناسق ذو قيمة كبيرة جداً في تنظيف الجسم من الفضلات والرواسب.

إضافة إلى ذلك، يفضل أن نستثني من طعامنا السكريات والنشويات المركزة، وكذلك اللحوم، ولو لوقت محدد، وذلك لإعطاء الجسم فرصة، أن يعود إلى طبيعته. وبعد أن يكتسب الجسم قوته، سنعرف حينها، أنه لا يجوز لنا تناول الأطعمة الميتة للحفاظ على حيوية أجسامنا ونشاطها. إن الصحة، والحيوية، والنشاط، تستحق أن يضحي الإنسان من أجلها ببعض الأطعمة الميتة، ذات المذاق المغري.

عصير الملفوف

يصنع عصير الملفوف المعجزات في حال الإصابة بقرحة الإثني عشر. الشيء الوحيد المزعج فيه، هو تشكل الغازات المستمر. لكن ما العمل، فعصير الجزر يعطي نفس النتائج إلاّ أن الغالبية تعترف أن عصير الملفوف ألذ وأطيب.

يتمتع عصير الملفوف بخصائص تنظيفية رائعة، لتنظيف المعي، ولإنقاص الوزن. لكن بعض الناس يتضايق كثيراً لما يكونه هذا العصير من غازات في المعي. والسبب هو وجود بعض المواد المتعفنة في المعي، التي تتفاعل كيميائياً مع عصير الملفوف، فيخربها عصير الملفوف، ويشكل منها مادة جديدة هي كبريتيد الهيدروجين ذات الرائحة الكريهة جداً. بالمناسبة، يعتبر هذا الغاز أمراً طبيعياً جداً أثناء تنظيف الجسم. يمكن التخلص من الغازات، والترسبات التي تنتجها بواسطة الحقن الشرجية.

يحتوي الملفوف على نسبة كبيرة من الكبريت والكلور، ونسبة كبيرة نسبياً من اليود. وهذا ما يشكل إحدى الخواص القيمة للملفوف. وذلك لأن تناسق الكبريت والكلور ينظف الطبقة المخاطية للمعدة والمعي. لكن هذا يتم فقط، إذا تناولنا عصير الملفوف دون إضافة الملح إليه.

إذا أحسست بعد شرب عصير الملفوف الصافي، أو المركب، بتكون كمية كبيرة من الغازات، أو بأي إزعاجات أخرى، فيمكن أن يكون هذا نتيجة الحالة غير

الطبيعية، المسممة للمصران (المعي). ننصح قبل تناول كمية كبيرة من هذا العصير، بتنظيف المصران، وذلك بشرب عصير الجزر أو مزيج عصير الجزر والسبانخ يومياً لمدة اسبوعين أو ثلاثة أسابيع، إضافة للتنظيف اليومي بالحقنة الشرجية. لقد لاحظنا، أنه عندما يكون المصران في حالة تسمح له بهضم عصير الملفوف، فإنه يعمل كوسيلة تنظيف مثالية، خصوصاً في حالة السمنة الزائدة.

يشكل كوكتيل عصير الجزر والملفوف مصدراً رائعاً لفيتامين «س»، الذي يعمل كمنظفٍ، خصوصاً في حال عدوى اللثة، الناتج عن البيوريا (التهاب اللثة). لكن، عندما يُغلى (يسلق) الملفوف، فإن تأثير الفيتامينات، والأنزيمات، والمواد المعدنية، والأملاح ينتهي تماماً. إن خمسين كيلوغراماً من الملفوف المسلوق أو المعلب لا تعطى تلك الكمية من الغذاء العضوي الحي، الذي يعطيه /٣٠٠/ غ من عصير الملفوف الطازج النيء، إذا كان محضراً بشكل صحيح.

يستخدم عصير الملفوف بفعالية في حالات القرحة والإمساك. وبما أن الإمساكات هي السبب الرئيسي لظهور العُدد والبثور على البشرة، فإن تلك الأخيرة تختفي أيضاً عند تناول عصير الملفوف. إن إضافة الملح إلى عصير الملفوف لا تفقده قيمته الغذائية فحسب، إنما تضر بالجسم والصحة أيضاً.

عصير الجزر

نستطيع، وفقاً لحالة عصير الجزر، أن نشرب يومياً من نصف ليتر وحتى أربعة ليترات. يساعد العصير الجسم في استعادة حالته الطبيعية. إنه مصدر غني جداً بفيتامين «آ»، يستطيع الجسم هضمه بسرعة. كما يحتوي هذا العصير أيضاً على كمية كبيرة من فيتامين «ب»، «س»، «د»، «ي»، «ب ب»، «ك». يحسِّن عصير الجزر الشهية وعملية الهضم. كما أن تناوله يترك آثاراً طيبة في علاج السمحاق، وأمراض الأسنان واللثة. أنصح الأمهات المرضعات، بأن يشربن الكثير من عصير الجزر المحضر جيداً، وذلك لتحسين نوعية الحليب، الذي يمكن أن يفتقر إلى الكثير من المركبات الحيوية، الموجودة في هذا العصير. كما أن تناول هذا العصير، في الشهور الأخيرة من الحمل، يقي المرأة من احتمال التقيح المتكرر عند الولادة. إن تناول نصف ليتر من عصير الجزر يومياً يملك أهمية بنيوية كبيرة بالنسبة للجسم أحسن وأفضل من تناول إثني

عشر كيلوغراماً من حبوب الكالسيوم. يعتبر عصير الجزر مذيباً طبيعياً في حالات القرحة والأورام السرطانية. يزيد من مقاومة الجسم ضد العدوى والجراثيم، ويؤثر تأثيراً فعالاً على الغدة الكظرية. يساعد هذا المذيب أيضاً في التخدير من عدوى العين، والحنجرة، واللوزات، والجيوب الأنفية، والجهاز التنفسي بالكامل. كما أنه يحمي الجملة العصبية، ولا يعرف مثيل له، يكسب الجسم حيوية ونشاطاً.

تنتج أحياناً أمراض الكبد والمصران إثر غياب بعض العناصر، الموجودة في عصير الجزر. في هذه الحالة، يستطيع عصير الجزر أن ينظف بشكل ملحوظ الكبد، ويذيب المادة، التي تسد الأقنية والممرات. ويتم غالباً أثناء التنظيف فرز كمية كبيرة من الفضلات، لا يستطيع المصران ولا تستطيع الأقنية البولية إخراج هذه الكمية من الفضلات المذابة، فتذهب باتجاه الليمفات لتخرج من الجسم عبر مسامات الجلد، تملك هذه الفضلات المذابة عادة صبغة برتقالية أو صفراء، ولذلك يمكن للبشرة أحياناً أن تكون شاحبةً أو مصفرة.

إن مثل هذا الشحوب أو الاصفرار بعد تناول عصير الجزر يدل، على أنه تحدث في الجسم عملية تنظيف الكبد، التي يحتاجها الجسم منذ فترة بعيدة.

وهكذا، إن الذي يخرج عبر مسامات الجلد، ليس عصير الجزر ولا الكاروتين (الجزرين). يمكن تصفية العصير حتى يختفي لونه تماماً، ولن يقي هذا البشرة من الاصفرار.

إذاً، لن يستطيع عصير الجزر الخروج من مسامات الجلد، كما أنه لا يمكن لعصير الشوندر، أن يصبغ البشرة باللون الأحمر، ولا لكلوروفيل الخضار، أن يصبغها باللون الأخضر. لكن، أليس من الأفضل، أن نملك بشرة برونزية صحية، حتى ولو كانت بظل جزري خفيف، من أن نملك لون وجه شاحب مليء بالبثور وحب الشباب وغيرها من الأمراض؟

عوضاً من أن تحزن لتغير لون البشرة، الذي يمكن أن يتحسن مع مرور الزمن، يتوجب أن تسعد، لأنك بفضل هذه الأنواع من العصير، استطعت أن تحفظ كبدك من الانهيار. رغم ذلك، فإنك تستطيع إيقاف تغير لون البشرة هذا، أو الإبطاء من سرعته، وذلك بتغيير أنواع العصير باستمرار، أو إضافة أنواع أخرى إلى العصير نفسه، التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث عملية تنظيف نشيطة في الجسم.

يمكن أن يكون شحوب الوجه نتيجة لقلة النوم، وقلة الراحة، والإرهاق

الشديد. تحتاج الغدد الصماء بشدة إلى العناصر المغذية، الموجودة في عصير الجزر، وخصوصاً الغدة الكظرية واللوزات. كما يمكن علاج العقم أيضاً بواسطة عصير الجزر.

لقد أُثبِتَ علمياً، أن سبب العقم يمكن أن يكون الاستهلاك الدائم للغذاء، الذي فقد الإنزيمات والذرات نتيجة السلق والبسترة.

يعتبر جفاف البشرة، والالتهابات الجلدية، وغيرها من الأمراض الجلدية، نتيجة افتقار الجسم لبعض عناصر التغذية، الموجودة في عصير الجزر. ينطبق نفس الشيء بالنسبة لأمراض العين، مثل التهاب الملتحمة وغيرها.

إذا استطعنا أن نخرج من جزرة طازجة، ذات نوعية جيدة، عصير طازجاً، فإنه سيكون غنياً جداً بالعناصر القلوية العضوية الحية ــ الصوديوم والبوتاسيوم. وسيحتوي على نسبة كبيرة من الكالسيوم والمغنزيوم والحديد، ومركباتهم مع العناصر العضوية الحية، مثل الفوسفور، والكبريت، والسيليسيوم، والكلور، التي تؤثر تأثيراً علاجياً ممتازاً على جسم الإنسان.

إذا أخذنا تأثير عصير الجزر في علاج القرحات والأورام السرطانية، فإن هذا العصير هو معجزة قرننا العشرين، شرط أن يكون محضراً بالشكل الصحيح (مستخرجاً بشكل جيد من السيللوز)، على أن نستثني من طعامنا كل المواد التي تحتوي على السكر المركز والنشويات والمعجنات.

لقد تبين، أن واحداً من الأسباب اللعينة للقرحة وللأورام السرطانية، هو المحافظة على الإزعاجات النفسية داخل الروح، دون البوح بها لأحد، ولفترة طويلة، يمكن أن تمتد من الطفولة المبكرة. وهكذا، فإنه لا يمكن لأي دواء أن يكون نافعاً، دون التخلص من هذه الاضطرابات والإزعاجات النفسية.

يسبب أحياناً شرب كمية كبيرة من عصير الجزر رد فعل قوياً، أو حتى عصَّة معينة. إن هذا أمر طبيعي جداً، ويدل على أن الطبيعة قد بدأت في الجسم عملية تنظيف كاملة، كانت الوسيلة الضرورية لها هو شرب هذا العصير.

إن عدم فهم دور عصير الجزر بشكل جيد، هو فقط الذي يؤدي إلى الاستنتاجات الخاطئة حول ما إذا كان يناسبك أو لا يناسبك. إن عصير الجزر ما هو إلاّ مياه عضوية عالية النوعية، أي أنه بالذات الغذاء الضروري للجسم. إذا كان العصير طازجاً ومحضراً كما يجب، فإنه لن يسبب لك أي سوء، بل يؤمن لخلايا الجسم وأنسجته ما يلزمها من الأنزيمات، والذرات الضرورية للحياة، والمياه العضوية الحية.

إذا أضفنا إلى العصير قليلاً من حليب الماعز، وبعض القشطة، فيسكتسب رائحة زكية، ويشعر الإنسان بالتنوع بالطعام، إذا كان التجانس لا يوافق جسمه. يجب أن أذكر، أن القشطة ليست إلاّ دهناً صافياً، في الوقت الذي يكون فيه الحليب غذاء دسماً مركزاً. والجسم لا يهضم القشطة كما يهضم الحليب أبداً. ورغم أنها تؤدي إلى تشكل بعض المخاط، إلاّ أنها ليست ضارة.

يجب أن نأخذ بعين الاعتبار دائماً، أنه إن شعرنا بالإرهاق، أو الضغط من جهة ما نفسية، فإن حالة المصران الغليظ تسبب لنا في جسمنا اضطرابات أكثر من باقي أعضاء الجسم مجتمعة. لقد أكدت التجارب، انه لا يمكن للمصران الغليظ أن ينمو ويعمل بشكل طبيعي، إذا كان الإنسان يعيش على الغذاء المسلوق أو المطبوخ. لذلك، أستطيع أن أقول بكل ثقة، أنه لا يوجد في العالم إنسان يملك مصراناً غليظاً سليماً مئة في المئة.

وهكذا، إذا كنت تعاني من الإرهاق والضغط، فأول شيء يتوجب عليك القيام به هو تنظيف المصران بالحقن الشرجية، لإزالة بؤرة التعب. عندها، يستطيع عصير الخضار والفواكه، أن ينفذ مهمنه في تجديد الخلايا والأنسجة بشكل أفضل. لقد أثبتنا، أن أفضل غذاء للمصران الغليظ هو خليط عصير الجزر والسبانخ.

تذكر، أن كمية العصير اللازمة للجسم تحدد بنوعية العصير نفسه. ولكي تحصل على نتائج مماثلة، عليك أن تشرب من العصير المحضر في العصارة ذات القوة المركزية النافرة ضعف الكمية المحضرة على المبرشة والمكبس الهيدروليكي.

لا تنس، صديقي القارىء، أن العصير هو أفضل أنواع الغذاء على الإطلاق، وإذا شربناه بشكل مستمر، فسوف نعيش عمراً مديداً.

يتكون عصير الجزر من عدة مركبات، تغذي الجسم بالكامل، وتعيد الوزن والتوازن الجسماني الكيماوي إلى طبيعته. ويغذي أكثر ما يغذي الجملة البصرية. لقد رسب الكثير من الشباب، الذين أرادوا الانتساب إلى الكلية الجوية، بسبب ضعف البصر. وبعد أن تناولوا عصير الجزر لعدة أسابيع، أجروا عليهم فحوصات أخرى، وتأكدوا أن نظرهم لا بأس به، ولا يعرقل تقدُّمهم للإمتحانات.

لو كان هذا الحدث هو حدث فريد من نوعه، لاعتبر، دون شك، خيالياً. ولو حدث مرتين لسدل في دفتر عجائب التاريخ كمصادفة غريبة. لكن، بما أنه يتكرر ويتكرر مراراً، فهناك إذاً دافع يجعلنا نشك بعمق معرفتنا بكافة الأمور، ويجعلنا نؤكد،

أن هناك الكثير من الأمور العجيبة، التي غابت عن حكمائنا.

يستعمل عصير الجزر الطازج أيضاً بفعالية في علاج أمراض القرحة والأورام السرطانية. لقد عادت الأنسجة، التي كانت تعاني من الخراب التدريجي للخلايا المريضية، إلى أفضل من حالتها الأولى، نتيجة تغذيتها المكثفة بعصير الجزر، كعنصر أساسي على الطاولة إضافة إلى أطعمة الحمية المؤلفة من المواد النيئة.

إن من يجهل أسباب هذه الأمراض، يتلوع من سماع ذكر هذه الأمراض. إلاّ أن فهم السبب ليس بالأمر الصعب.

من جراء نقص الذرات المغذية الحية في غذاء الناس، في هذا الجيل وقبله بعدة أجيال، تفرض خلايا الجسم الجائعة ونصف الجائعة، التي لا تستطيع القيام بوظائفها على الوجه الأمثل، على الجسم نفسه حالةً من التوتر والضياع. وما دامت هذه الخلايا غير ميتة، فإنها تتحرك، مبتعدة عن جذورها، وتطير في كل مكان، إلى أن تجد في الجسم مكاناً، تستطيع أن تتجمع فيه في كتلة واحدة. وبما أن الجسم، بشكل أو بآخر، يعاني من نقص الذرات الحية، فهناك أماكن كثيرة في الجسم، يكون فيها جهاز الحماية ضعيفاً.

نستنتج مما سبق، أن سبب القرحة والسرطان هو النقص الفيزيائي فقط. وكما أشرنا سابقاً، فإن هذه الأمراض، والكثير غيرها، تعشش غالباً في الأماكن، التي تختفي فيها طوال الحياة الإساءات والاضطرابات، التي تنتج عن بعض المشاعر العاطفية مثل الحسد، والرعب، والغضب، والقلق، والملل، وغيرها من الأعداء المميتة للإنسان، التي يتوجب القضاء عليها دون إبطاء. إلاّ أننا لا يجوز أن نسقط من اعتبارنا بعض مركبات الأمراض مثل المضادات الغذائية، وعدم القدرة على المحافظة على نظافة أجهزة الجسم داخلياً وخارجياً، على المستوى الروحي النفسي وعلى المستوى الفيزيائي الجسماني.

بناءاً على افتراضاتنا، وعلى نتائج أبحاثنا، نؤكد، أنه لا يجوز البحث عن أسباب السرطان بواسطة الاقتراحات والافتراضات الخيالية، والدراسات والإشعاعات المهلكة، غير المعروفة العواقب. يكمن سبب السرطان في نقص الذرات الحية في طعام الإنسان. ونجد في نفس الوقت، أن الطريق الأمثل للشفاء، يكمن في أسس ومبادىء الديانات ومذاهب الإيمان، وهو الصيام. فالصيام ينظف الجسم من الأوساخ والسموم، التي يمكن أن تعرقل مهمة الطبيعة في القضاء على المرض. كذلك، يجب أن نزود الجسم بالغذاء، الذي يحتوي على أكثر المركبات النشيطة بيولوجياً لتجديد الخلايا، التي تعطي الفرصة

للأنسجة، لاكتساب مقاومة أكبر ضد الأمراض والتخريب، وللاستمرار في التجديد والنمو.

كلما أدركنا أكثر، انه لا يستطيع أي عضو في الجسم أن يعمل لوحده بشكل ميكانيكي أو آلي، دون أن يتعاون مع الجسم بالكامل، كلما استطعنا أكثر أن نسيطر على وظائف جسمنا. نحن لا نعرف، أي شكل للإدراك، تتمتع به أقسام جسمنا المختلفة، وكيف تعمل، لكننا نعلم، أن هناك شكل ما من أشكال الإدراك (العقل الباطني)، يحاول أن يحمي كل غدة، وعظم، وعصب، وعضلة من جسمنا، بغض النظر عما يفعله الإنسان نفسه، في قتل فائدة الطعام، الذي يتناوله.

إن البحث في أسباب أي مرض، تؤدي بنا أولاً إلى رفوف المعلبات في المحلات التجارية، وصومعات الحبوب وأفران الخبز، والسكر والحلويات، والمصانع المنتجة للمشروبات الغازية. علينا أن نعرف المواد، التي تحتوي على الذرات الميتة، التي تحاول الحضارة المعاصرة أن تجعلها أساس غذاء الإنسان.

إذا نظرنا من هذه الزاوية إلى نظام غذائنا، فإننا نأتي إلى نتيجة، أنه بغض النظر عما إذا كانت تسمح لنا رغبتنا، ومحيطنا ووضعنا، أن ننتقل بشكل كامل إلى تناول الأطعمة الحيوية النيئة، فإنه لا بد لنا، بكل تأكيد، أن نشرب مجموعة مختلفة من عصير الخضار والفواكه، علماً بأن عصير الخضار — هو صانع جسمنا وبانيه، وعصير الفواكه هو في الأساس منظف الجسم ومنقيه. يحتوي العصير الأول على كمية كبيرة من الدسم والبروتينات، أما الثاني — فعلى الكربوهيدرات.

إن الناس، الذين يتناولون الأطعمة النيئة، ويتممونها بعصير الخضار والفواكه على اختلاف أنواعها وبالقدر الكافي، غير معرضين لأن يمرضوا بالسرطان. من جهة أخرى، إن مرضى السرطان، الذين آمنوا بالأكل النيء وبعصير الخضار والفواكه، يعرفون تماماً الفائدة الكبيرة لعصير الجزر.

أما بالنسبة لنا، فهذه شهادة على ضرورة البحث والدراسة في مجال آخر، من الممكن أن لا يكون بسيطاً، لكنه أقل كلفة. يقوم بهذه الأبحاث، منذ سنين عديدة، أناسٌ لجؤوا إلى الطبيعة كي تساعدهم، وهم قادرون على نسف هدوء العلماء الآخرين، لكنهم، بكل تأكيد، سيأتون بالفائدة للناس.

لقد اكتشفنا، أنه إذا نظفنا جسمنا كل يوم بالحقن الشرجية، وزودناه بالغذاء

الحي النيء، فإننا سنبلغ بكل تأكيد ذاك الوقت، الذي سنتوقف فيه عن السؤال: كيف الصحة؟!!!

عصير الكرفس

إن من أروع وأثمن خصائص الكرفس هو أنه يحتوي على نسبة كبيرة من الصوديوم العضوي النشيط بيولوجياً. إحدى الخواص الكيماوية للصوديوم هو قدرته على حفظ الكالسيوم في الحالة المنحلة. سوف نرى كيف يحدث كل هذا في الجسم البشري.

يحتوي الكرفس على الصوديوم والكالسيوم بنسبة أربعة إلى واحد. لذلك فإن عصيره مفيد للناس، الذين يستهلكون بشكل أو بآخر بانتظام السكر والنشويات، مثل الخبز، والبسكويت، والكاتو، والفطائر، والمعكرونة، والرز، وغيرها من المعجنات. كما يصنف أي سكر بني أو أبيض أو غيره، مما قد خضع للتكرير الصناعي، أو أي غذاء يحتوي على هذه الأنواع من السكر، ضمن قائمة الكربوهيدرات.

لقد علمتنا التجربة، أن مثل هذا الطعام يخرب الجسم، ويؤدي استهلاكه الطويل إلى فقر في المواد المغذية، التي تؤدي بدورها مع مرور الزمن إلى أمراض عديدة.

أثبتت التجارب، أن مثل هذه الكربوهيدرات المركزة، تصنف تحت قائمة أكثر الأطعمة المدمرة والضارة بالجسم في عالمنا الحضاري المعاصر. لم تأخذ الطبيعة بتاتاً بعين الإعتبار، أن تجبر جهاز الهضم على تحويل هذه الأطعمة إلى غذاء لخلايا وأنسجة الجسم.

النتيجة واضحة: ضعف الجسم حتى الموت، الذي يأتي بسرعة كبيرة، تظن خلالها أن الشباب قد بدأ البارحة وانتهى اليوم. وإذا اعتبرنا أن الهرم سيأتي بعد الأربعين أو بعد الستين، فإن هذا إهانة مباشرة للطبيعة ــ الصانع البشري الأول. من المؤسف، أنه علينا أن نعترف، أننا لا نتقن العيش، وحتى أننا لم نحاول ان نتعلم القواعد الرئيسية لتجديد جسمنا والمحافظة عليه:

أولاً، يعتبر الكالسيوم واحداً من العناصر الضرورية جداً في حميتنا، إلاّ أنه يجب أن يكون نشيطاً بيولوجياً، أي عضوياً. عندما تغلى أي مادة تحتوي على الكالسيوم، أو تعامل بشكل أو بآخر، فإن الكالسيوم سيتحول إلى ذرات لا عضوية، لا تنحل في

الماء، ولا يمكن أن تكون غذاء لتجديد الخلايا. عدا ذلك، فإن الأنزيمات التي تباد في درجة حرارة أكبر من /٥٧/ درجة مئوية، تحول هذه الذرات إلى مادة ميتة. في النتيجة، إن مثل هذا الغذاء، يؤدي إلى تشكل سدادات في الجسم، ويؤدي إلى الإصابة بامراض مختلفة، مثل التهاب المفاصل، والسكر، والإضطرابات القلبية، والدوالي، والبواسير، والحصى في المرارة والكلى.

ثانياً، تتجمع هذه الترسبات الكلسية العضوية مع مرور الوقت، إذا لم تتخذ الإجراءات اللازمة لإزالتها من الجسم. إلاّ أنه، عند وجود الصوديوم العضوي النشيط بيولوجياً، الذي يتفاعل مع العناصر الأخرى المذكورة آنفاً، يمكن حينها لهذه الترسبات أن تخرج من الجسم. سوف نتحدث عن هذه العمليات مستقبلاً بشكل أوسع، وذلك عندما سنتحدث عن التهاب المفاصل. يلعب الصوديوم دوراً هاماً في العمليات الفيزيولوجية في الجسم، وذلك لجعل الدم والليمفات أقل تركيزاً وأكثر سيلاناً. لكن يلزمنا الصوديوم العضوي فقط، الناتج من الخضار الطازجة وبعض الفواكه.

الكرفس غني بالأملاح (الصوديوم)

يتكون ملح الطعام العادي من عناصر لا عضوية وغير قابلة للانحلال. تبيَّن، أن مرض الدوالي، وتصلُّب الشرايين وغيرها من الأمراض، تعتبر نتيجة الاستهلاك غير الطبيعي للملح.

الملح ضروري للتأثير على إفرازات الغدد الهضمية. لا يمكن أن تكون عملية الهضم جيدة دون ملح، لكن يجب أن ينحل هذا الملح في الماء.

تغتسل كل خلية في الجسم بمحلول الملح، وإذا كان هناك نقص في هذا المحلول، فإن هذه الخلايا سوف تجف.

يصنَّع ملح الطعام تحت درجات حرارة عالية، تعادل /٥٩٥/ درجة مئوية، لكي يتم تصلبه. كما يضاف إليه مواد وشوائب مختلفة لتغطية بلوراته وللمحافظة على خواصة الرملية. مثل هذا الملح لا ينحل تماماً في الماء. لذلك نحن نستخدم الملح الصخري الصافي. يستحضر الملح الصخري من الصخور، التي تحتوي على الصوديوم، والتي لا تخضع للمعاملة الحرارية. لقد تبين أن هذا الملح ينحل في الماء، وهو ملح يؤكل، في الحدود المعتدلة طبعاً. يطحن هذا الملح في مطحنة القهوة الناعمة ليصبح مريحاً

للإستعمال.

يعتبر الملح الصخري وسيطاً طبيعياً، وتستطيع الأنزيمات في الجسم تنشيط تأثيره الجيد.

يحتوي الملح الصخري على العناصر التالية: كلوريد الصوديوم: ٩٠ ــ ٩٥٪، سولفات الكالسيوم: ٠,٠٥ ــ ١ ٪، سولفات المغنزيوم: ٠,٠٥ ــ ١ ٪، كلوريد المغنزيوم: ٠,٠٥ ــ ١ ٪ تتأرجح رطوبة الملح ما بين ٢,٥ ٪ و ٦ ٪ ، كما أن الملح يحتوي أيضاً على كمية قليلة من المواد غير المنحلة.

يحتوي ملح الطعام العادي، إضافة إلى العناصر المذكورة آنفاً، على المواد التالية، بنسب مختلفة تماماً: كلوريد البوتاسيوم، سولفات البوتاسيوم، بروميد المغنزيوم، كلوريد الكالسيوم، سولفات الصوديوم، كلوريد الباريوم، كلوريد السترنشيوم.

إن غالبية هذه العناصر تعرقل انحلال الملح في الماء.

يمكن تحمل الطقس الحار الجاف بسهولة أكثر، إن شربت قدحاً من عصير الكرفس الطازج صباحاً، ومثله نهاراً، أثناء تناول الطعام. يؤدي هذا إلى اعتدال حرارة الجسم وستشعر بارتياح كبير، في الوقت الذي يشعر فيه الآخرون بالحرارة الشديدة وعدم الارتياح. يعتبر الصوديوم واحداً من العناصر الهامة، التي تعمل على طرد ثاني أوكسيد الكربون من الجسم. يؤدي افتقار الجسم إلى الصوديوم العضوي للإصابة بالتهاب القصبات التنفسية والرئة، التي تحتد عند وجود أجسام غريبة في الرئتين، كدخان التبغ على سبيل المثال.

إن افتقار الجسم للكمية الكافية من الصوديوم العضوي، هو السبب الرئيس للهرم المبكر، وبالخصوص عند النساء. فالنساء يكبرن فعلياً كل خمس سنوات بمعدل خمسة عشرة سنة.

يعتبر النيكوتين إلى حد كبير السبب الرئيسي للمرض المسمى باختلال الأعصاب. لا يخفف التدخين بتاتاً من الحالة العصبيةعند الإنسان، وإنما على العكس، فهو يزيدها سوءاً. وإن بعض الهدوء، الذي يشعر به الإنسان بعد التدخين، إنما هو نتيجة الإزالة المؤقتة، القصيرة المدى، للجهد الفكري، على حساب التكاثر المستمر لخلايا الأنسجة. عدا ذلك، فإن الدخان يوقف عمل الغدد الذوقية.

إن خليط عصير الكرفس، مع أنواع أخرى من العصير، مفيد جداً ويعطي نتائج خيالية في حالات مرض نقص الفيتامينات وما شابه ذلك من الأمراض. فعند

خلط عدة أنواع من العصير، تتغير النسب بالنسبة لكل نوع. ونحصل بذلك على تركيب جديد، تختلف نتيجته، عما إذا شربنا كل نوع من العصير على حدة.

بعد ابتكار هذا الخليط المتناسق، قدمت وصفاته فائدة كبيرة للمرضى من كل الأعمار. أثناء الاضطرابات العصبية إثر إعادة بناء الغلاف العصبي، تبين أن شرب عصير الجزر والكرفس بكثرة، يساعد على عودة الأعصاب إلى طبيعتها، مسهلاً بذلك الإصابة، أو مساعداً على القضاء عليها تماماً.

الكرفس غني جداً بالمغنزيوم والحديد. إن هذا الخليط ذو قيمة غذائية رائعة بالنسبة لخلايا الدم. إن معظم أمراض الجملة العصبية والأوعية الدموية، هي نتيجة لإدخال العناصر والأملاح المعدنية اللاعضوية إلى الجسم، عبر الأطعمة الميتة، والأدوية المهدئة. إذا لم يكن في الطعام الكمية الكافية من الكبريت، والحديد والكالسيوم، أو حتى إذا كان هناك كمية كبيرة من هذه العناصر، لكنها غير نشيطة بيولوجياً، وفي حالتها اللاعضوية، فإنها يمكن أن تؤدي إلى الكثير من الأمراض، مثل الربو، والروماتيزم، والبواسير وغيرها. إن وجود الكبريت والفوسفور بنسبها غير الصحيحة في الطعام، يمكن أن تسبب حالة تهيج عصبية في الجسم، أو حتى حالة من الجنون. وإن الكثير من الأمراض، التي يفسرها الأطباء بارتفاع نسبة حامض البول في الجسم، يكون سببها في الواقع تناول الطعام، الغني جداً بحمض الفوسفور، والفقير بالكبريت.

يؤمن عصير الجزر والكرفس تناسقاً مثالياً لهذه المواد العضوية، للوقاية من مثل هذه الأمراض، أو لمساعدة الجسم على العودة إلى حالته الطبيعية، إذا كانت هذه الأمراض قد حلت فعلاً.

عصير الخيار

من المحتمل، أن الخيار هو أفضل مادة لإدرار البول. ويتمتع الخيار بخواص أخرى كثيرة قيمة. فعصير الخيار يساعد على نمو الشعر لاحتوائه على نسبة كبيرة من الكبريت والسيليسيوم، خصوصاً إذا خلط مع عصير الجزر والسبانخ والخس. يحتوي الخيار على أكثر من ٤٠٪ بوتاسيوم، ١٠٪ صوديوم، ٧,٥٪ كالسيوم، ٢٠٪ فوسفور و ٧٪ كلور.

إن إضافة عصير الخيار إلى عصير الجزر يؤثر تأثيراً طيباً عند الإصابة

بالروماتيزم، وذلك لأن هذا المرض يحدث نتيجة ارتفاع نسبة حامض البول في الجسم. كذلك، فإن إضافة بعض عصير الشوندر إلى عصير الخيار يحرض التبادل الأيضي في الجسم.

إن ارتفاع نسبة البوتاسيوم في الخيار تجعل منه علاجاً فعالاً لحالات ارتفاع وانخفاض ضغط الدم. يساعد عصير الخيار كذلك في حالات أمراض الأسنان واللثة، كالتسوس مثلاً. ويقي تناسب العناصر في عصير الخيار من تنسير الأظافر وتساقط الشعر. كما أنه في حالات الكثير من الأمراض الجلدية، يعطي عصير الخيار مع عصير الجزر والخس نتائج ممتازة وفي بعض الأحيان، يضاف إلى هذا الخليط كمية قليلة من عصير الفصفصة، الذي يسرِّع تأثير هذا الخليط.

عصير الهندباء البرية (طرخشقون)

يعتبر هذا العصير وسيلة منعشة رائعة. وهو ضروري لتعديل الحموضة الزائدة والتركيب القلوي في الجسم. يحتوي هذا العصير، إضافة إلى النسبة الكبيرة للبوتاسيوم، والكالسيوم، والصوديوم، على المغنزيوم والحديد أيضاً بنسب كبيرة.

المغنزيوم ضروري لتقوية العمود الفقري، لأنه يقي من ضعف العظام ويقويها. كما أن إضافة كمية كافية من المغنزيوم والكالسيوم إلى طعام الحامل، يقي من تسوس الأسنان، أثناء الحمل، ويساعد على تقوية عظام الطفل.

المغنزيوم العضوي، مع نسب صحيحة من الكالسيوم والحديد والكبريت، ضروري لتكوين بعض مركبات الدم الرئيسية. يتمتع مثل هذا المغنزيوم بقوة حيوية كبيرة، وهو واحد من بناة خلايا الجسم، وخصوصاً خلايا أنسجة الرئتين والجملة العصبية.

يمكن أن يكون المغنزيوم العضوي النشيط بيولوجياً مفيداً، إذا تم الحصول عليه من النباتات الطازجة فقط، أو إذا تم استهلاك هذه النباتات طازجةً ونيئة.

لا يجوز الخلط بين المغنزيوم وعقاقير المغنزيوم، فعقاقير المغنزيوم هي مواد معدنية لا عضوية، تعوق النمو السليم والصحيح للجسم.

إن كل عقاقير المغنزيوم الكيميائية، مسحوقاً كانت أو على شكل حليب، فهي تسبب في الجسم بعض الترسبات اللا عضوية، يجدر الذكر، أنه يمكن لهذه العقاقير أن

تسرع أو تبطىء تأثير بعض المواد، إلاّ أن كل هذه العمليات مؤقتة.

إن تجمع مثل هذه الرواسب اللاعضوية في الجسم، يمكن أن تسبب مع مرور الزمن بعض الإخلالات والتخريبات العضوية. نحن نؤمن بحكمة الحكيم، الذي قال: «افضل الوقاية الآن، من أن أبكي بعد ذلك».

من الصعب إظهار دور المغنزيوم العضوي، المستخرج من عصير الخضار، وتقدير فوائده الجمة للجسم. يساعد عصير الهندباء البرية، المستخرج من الأوراق والجذور، مع عصير الجزر وعصير أوراق اللفت على التخلص من آلام العمود الفقري وغيرها من آلام العظام، كذلك يعطي قوة ومتانة خاصة للأسنان، ويقي من أمراض اللثة وتسوس الأسنان.

عصير الهندباء العادية

الهندباء هي نبات مجعد الأوراق يشبه الخس. تغص أسواق الوطن العربي والشرق الأوسط والأدنى بهذا النبات، الذي يأكله السكان في الربيع.

الهندباء هو قريب الهندباء البرية، وهما يتفقان إلى حد كبير بالتركيب الكيماوي. إلاّ أن الهندباء العادية تحتوي على عناصر مغذية أخرى، تحتاج إليها الجملة البصرية باستمرار. إذا أضفنا إلى عصير الهندباء العادية، عصير الجزر، والبقدونس، والكرفس معاً، وشربنا هذا المزيج، فإننا سنزود العصب البصري، والجملة العضلية للعين بالغذاء اللازم، وسوف يعطي هذا نتائج خيالية في علاج الأمراض البصرية المختلفة. يكفي أن نتناول يومياً ٢٠ ــ ٥٠٠ غ من هذا الكوكتيل لكي نعيد النظر إلى حالته الطبيعية خلال أشهر معدودة. وفي الكثير من الحالات، يستغني الإنسان عن النظارات. نورد مثالَ امرأة، تعيش في ولاية فرجينيا، إلى الجنوب من بيتسبورغ. لقد فقدت هذه المرأة نظرها تماماً إثر اصابتها بالمياه الزرقاء، وبعد علاج دام سنوات قالوا لها، أنها لن ترى بعد ذلك أبداً.

سمعت هذه المرأة بعجائب عصير الخضار، وقد نقلوها إلى بيتسبورغ، لتجرب العلاج بالعصير. علماً أنه قد كان في هذه المدينة معملاً جيداً لصنع عصير الخضار بواسطة المبرشة الكهربائية والمكبس الهيدروليكي.

بعد القيام بعملية التنظيف والتنقية، بدأت هذه المرأة تشرب عصير الخضار

والفواكه دون النشويات المركزة والسكر، وأخذت تشرب كل يوم /٢٥٠/ غراماً من كوكتيل عصير الجزر والكرفس والبقدونس والهندباء العادية، و/٢٥٠/غ من عصير الجزر لوحدة، و /٢٥٠/غ من كوكتيل عصير الجزر والكرفس والبقدونس والسبانخ، و/٢٥٠/غ من كوكتيل عصير الجزر والسبانخ.

لقد أعادت هذه المرأة لنفسها النظر خلال أقل من سنة، حتى أنها أصبحت تقرأ الجرائد والمجلات بمساعدة العدسات المكبرة.

عصير الهندباء هو واحد من أغنى مصادر فيتامين «آ». كما أن كوكتيل عصير الهندباء، والكرفس، والجزر، نافع جداً في علاج الربو، والحمى التيفية، إذا تم استثناء الحليب والمواد المسلوقة، والنشويات والسكريات المركزة من الطعام.

يساعد كوكتيل عصير الهندباء مع عصير الجزر والكرفس والبقدونس في علاج فقر الدم، والاضطرابات الوظيفية للقلب (إذا لم تكن مثل هذه الاضطرابات نتيجة تجمع الغازات في المصران)، كما أنه يعتبر وسيلة رائعة تنعش الدم. كما أن عصير الهندباء رائع لعلاج إصابات الغدد المخاطية.

يحرض عصير الهندباء بالتناسق مع كافة أنواع العصير، على إفراز المرارة، ولذلك فهو نافعٌ للتنظيم الوظيفي للكبد والمرارة.

عصير الشمار (الشمرة)

هناك نوعان رئيسيان للشمار: الشمار العادي الدوائي، الذي يستخدم، بشكل رئيسي، كنوع من أنواع المقبلات ذات الرائحة الزكية، والشمار الإيطالي، الذي يسميه الإيطاليون فينوكيو، والذي تستخدمه بكثرة أيضاً كل الشعوب المتكلمة باللغات الرومانية القديمة.

ينسب الشمار العادي إلى فصيلة النباتات الطبية الدوائية، ويمكن تناول عصيره تحت إشراف الطبيب المختص بالأعشاب.

ينتج عن الشمار الإيطالي عصير رائع. وينسب هذا النبات إلى نفس فصيلة الكرفس، لكنه عصيره أزكى رائحةً وأحلى مذاقاً من الكرفس. كما أن الناس يسمون هذا النبات أحياناً بالخطأ الكرفس اليانسوني. لكن التسمية الإيطالية فينوكيو أكثر انتشاراً.

يتمتع عصير الشمار بمزايا نوعية قيِّمة، فهو يجدد الخلايا الدموية، وذلك، فهو

مفيد جداً في حالات اختلال العادة الشهرية. يمكن استخدام عصير الشمار وحده دون مزج، ويمكن استخدامه ضمن خليط عصير الجزر والشوندر.

عصير الثوم

أقول بصراحة: الثوم ليس عسلاً. ومن ينوي شرب عصير الثوم، فليس غريباً، أن تدور الدنيا برأسه. لكن، رغم هذا، فهو مفيد جداً. ويكفي أن تتمالك نفسك وتكون شجاعاً، لكي تتغلب على التعليقات الاجتماعية المضجرة، وأن تملك معدة قوية، لكي تتحمل الإحساسات غير اللطيفة، التي ترافق كل عملية تنظيف عامة في الجسم.

الثوم غني بزيت الخردل، وبمجموعة كبيرة من العناصر المطهرة. لذلك، فهو يؤثر تأثيراً جيداً على كل الجسم، بدءاً من فتح الشهية وإفراز العصير المعدي، وإلى تحسين حركة المصران وتقوية الإفرازات البولية.

يحتوي الثوم على الزيوت الطيارة أيضاً، وهي قوية وقادرة على التغلغل لدرجة، أنها تستطيع تنظيف المجاري الأنفية والبلعوم، والرئتين، والقصبات التنفسية من التراكمات المخاطية. كما أنها تساعد على إخراج السموم عبر مسامات الجلد. وسوف تطرح على نفسك سؤالاً لا إرادياً: أليس من الأفضل تحمل الرائحة الكريهة، من تحمل السموم الدفينة داخل الجسم؟

لقد تبين أن الثوم فعال جداً في مكافحة الطفيليات المعوية والديسنتريا (الزحار). وحتى أن الزحار الأميبي يخضع لمفعوله ككل أنواع الزحار. إلاّ أن الطفيليات والبكتريا، وكذلك الأميبيا، لا تستطيع أن تعيش وتتكاثر، إذا لم يكن هناك غذاءٌ لها. وإذا كانت أجهزة الإفراز مملوءة بالفضلات المتعفنة، فمن الطبيعي، أن ينتشر في هذا الوسط الكثير من الميكروبات، وإذا تناول الإنسان يومياً اللحوم، والأطعمة اللاعضوية الفاسدة، والأدوية، فإنه بذلك يزيد من السموم والفضلات في جسمه، وبالتالي يتوفر الوسط المناسب للطفيليات والميكروبات للعيش والتكاثر السريع.

إن هذا الأمر جيداً بالنسبة للميكروبات، ولكنه أمر فظيع بالنسبة للإنسان الضحية. لهذا، يساعد عصير الثوم، بشكل كبير، على تخطي هذه الحالة، إلاّ أن تخطي الأسباب المسبب لهذه الحالة أمر أصعب وأطول بكثير. يجب أن يكون طعامنا مغذياً، دون أن يترك فرصة لبقاء الفضلات في الجسم وتجمعها. يتم بلوغ ذلك، بزيادة وتنويع

عصير الخضار والفواكه المستهلك مع إضافة المواد النباتية المتوازنة في الطعام.

يجب أن نأخذ بعين الإعتبار، أننا إذا عصرنا الثوم في العصارة الكهربائية، فإن رائحة الثوم منها لن تختفي إلاّ بعد مرورة عدة أيام، وأي عصير محضّر في هذا العصارة فيما بعد، سوف يكتسب شيئاً من طعم الثوم ورائحته.

صلصة (رب) الفجل الحار (البري)

نحن لا نستخدم عصير الفجل الحار، لأن الزيوت الطيارة الموجودة فيه تؤثر تأثيراً قوياً حتى لو كان الفجل مبروشاً أو مطحوناً. إن تناول ملعقة صغيرة من مسحوق الفجل الحار، سوف يترك في جسمك أثراً لا يمحى، ويحل المخاط، المتجمع في تجاويف الجسم. إن رأيت أو عرفت الفجل الحار، فسوف تعرف لماذا لا يستخدم كعصير.

إذا برشنا الفجل الحار الطازج وأضفنا إليه عصير الليمون، حتى يصبح بتركيز الصلصة، يمكن عندها استخدامها بمعدل نصف ملعقة صغيرة مرتين في اليوم، ما بين وجبات الطعام. تساعد هذه الصلصة على حل المخاط في الجيوب الجمجمية، والتجاويف، وغيرها من مناطق الجسم، دون أن تلحق الضرر بالأغشية المخاطية. كما أنها تنظف الجسم من التكتلات المخاطية الزائدة.

إن استخدام الفجل الحار بنسب معتدلة، مع إضافة عصير الليمون عليه، لا يمكن أن يؤثر تأثيراً سلبياً لا على الكلى، ولا على المرارة، ولا الأغشية المخاطية للقناة الهضمية. كما أنه يعتبر وسيلة ممتازة لإدرار البول، خصوصاً في حالات الأوديما (الانتفاخات).

يجب أن تستخدم صلصلة الفجل الحار طازجة، وإن حفظت، فليس أكثر من أسبوع في وعاء مغلق، وفي مكان بارد، رغم أن خواصه تزداد قوة وحدة إذا سخناه حتى تبلغ درجة حرارته درجة حرارة الغرفة قبل الاستخدام. يجب أن ترطب صلصة الفجل الحار جيداً بعصير الليمون.

إذا استخدمت صلصة الفجل الحار، كما أشرنا هنا، أي بمعدل نصف ملعقة صغيرة، مرتين في اليوم (قبل الفطور، وما بين الغداء والعشاء)، فإنها ستؤدي في بادىء الأمر إلى سيلان مخاطي غزير، وكلما كان هذا السيلان أغزر، كلما كانت التكتلات المخاطية في الجسم أكبر. يخلط مع صلصة الفجل عصير الليمون فقط، وينصح بعدم

شرب أي شيء بعد تناول الصلصة. يمكن أن تطول هذه العملية أسابيع كاملة، وأحياناً عدة أشهر، وذلك حتى ينوقف الإنسان عن الشعور بأي شيء مزعج عند تناول هذه الصلصة، مما يدل على انحلال كافة التكتلات المخاطية في الجسم. إن أي تجمع مخاطي في البلعوم أو الأنف، أو أي تجاويف أخرى بالجسم، يمكن أن ينتهي باستخدام هذه الوسيلة الطبيعية ــ صلصة الفجل الحار، وهي تساعد كذلك على الوقاية من أسباب هذه الحالات أيضاً.

اثبتت التجارب، أنه تم الحصول على أفضل النتائج، عند استخدام النسب التالية: عصير ليمونتين أو ثلاث في نصف كأس من مسحوق الفجل الحار.

أعشاب البحر الداكنة (اللاميناريا)

عبر ملايين السنين، استطاعت الأمطار أن تجرف التربة والطمي من أعالي الجبال، والتلال، وغيرها من الأراضي، وترسبها في قاع البحار والمحيطات، محولةً إياها إلى أكثر أنواع التربة خصباً على وجه الأرض.

لو لم أكن نباتياً، لتغذيت على الأسماك. فالسمك أخذ كل هبات البحار والأنهار، ولذلك، فإن لحمه يحتوي على الكثير من الأملاح المعدنية والعناصر المجهرية، أكثر من غيره بكثير من اللحوم.

تعتبر اللاميناريا غذاء متمماً إضافياً هاماً في سكوتلاندا، وإيرلندا. أما في الولايات المتحدة و كندا تستخدم كغذاء متمم خاص بالحمية. تجفف الأوراق الكبيرة عادة، وتسحق، ثم تستخدم على شكل مساحيق.

هذه الأعشاب هي مصدر ممتاز لليود العضوي. عدا ذلك، فهي تحتوي على المواد المعدنية والعناصر المجهرية، الموجودة في الخضار العادية التي نأكلها.

إذا علمنا، أنه قد ذاب في مياه البحار أكثر من ٥٠٪ من الطمي القاعي، فمن السهل أن نقدر القيمة الغذائية للأطعمة البحرية. فإن استخدمنا كمية معتدلة من الأعشاب البحرية في طعامنا. فإننا نزود الجسم، على الأقل، ببعض العناصر المجهرية، الضرورية لصحتنا، والتي لا توجد في الخضار والفواكه.

أنا شخصياً، أملك على طاولة طعامي دائماً، زجاجة مليئة بمسحوق اللاميناريا، وصحناً من الأعشاب البحرية الحمراء، التي أضيفها بكثرة إلى كافة أنواع السلطة

والعصير، وعندما أضيف مسحوق الاعشاب البحرية إلى كوكتيل العصير الغني بالبوتاسيوم، مثل كوكتيل عصير الجزر والكرفس، والبقدونس، والسبانخ، فأنا أزيد القيمة الغذائية لهذا الكوكتيل، المفيد بالنسبة للجملة الغددية بالكامل، وخصوصاً بالنسبة للغدة الدرقية.

عصير الكراث

إن عصير الكرات أقل حدة من عصير البصل أو الثوم، وكل فوائد عصير الثوم التي تكلمنا عنها تنطبق نسبياً على عصير الكراث.

عصير الخس

يحتوي عصير الخس على الكثير من المواد المفيدة بالنسبة لجسم الإنسان، فهو يحتوي على كمية كبيرة من الحديد والمغنزيوم. والحديد هو أكثر العناصر نشاطاً في الجسم، ومن الضروري، أن يتجدد هذا العنصر باستمرار.

الكبد والطحال هي الأمكنة المناسبة لتجمع احتياطي الحديد، الذي يستخدمه الجسم، في حال الضرورة الماسة، عند ظهور بقع حمراء، على سبيل المثال، عندما يفقد الإنسان الكثير من دمه. إضافة إلى ذلك، فإن احتياطي الحديد في الكبد، يزود أي قسم من الجسم، في الحالات الخطرة، بالعناصر المعدنية الضرورية. نأخذ على سبيل المثال، في حالات النزيف الدموي، وفي الحالات، التي لا يحتوي فيها الطعام المستهلك على الكمية الضرورية من هذا العنصر بشكله العضوي.

يلعب احتياطي الحديد في الطحال دور المدخرة الكهربائية: يُعاد شحن الدم بالكهرباء اللازمة لعمله الطبيعي.

يتمتع المغنزيوم في الخس بقوة حيوية فريدة من نوعها، خصوصاً بالنسبة للأنسجة العضلية، والدماغ، والأعصاب. كما تستخدم أملاح المغنزيوم العضوية كمادة نباتية للخلايا، وبشكل رئيسي، للجملة العصبية وللأنسجة الرئوية..وتساعد هذه الأملاح كذلك في الحفاظ على الدوران الطبيعي للدم، وعلى التنفيذ الطبيعي للوظائف الأخرى، التي لا يمكن دونها إتمام التبادل الأيضي الصحيح.

يكون تأثير أملاح المغنزيوم فعالاً، إذا توفرت الكمية الكافية من الكالسيوم. ولذلك فإن التناسب الصحيح للكالسيوم والمغنزيوم في الخس له قيمة فريدة من نوعها بالنسبة للجسم.

إذا خلطنا عصير الجزر مع عصير الخس، فإن خواص عصير الخس ستزداد غنى بإضافة الفيتامين «آ»، الموجود في الجزر، وكذلك بإضافة الصوديوم، الذي يساعد في الحفاظ على محلول الكالسيوم في الخس.

يوجد في الخس أكثر من ٣٨٪ من وزنه من البوتاسيوم، و١٥٪ من الكالسيوم، وأكثر من ٥٪ من الحديد، و ٦٪ تقريباً من المغنزيوم.

يحتوي الخس كذلك على أكثر من ٩٪ من وزنه من الفوسفور، الذي يعتبر واحداً من العناصر الرئيسية المكونة للدماغ، وعلى الكبريت، الذي يدخل في تكوين الهيموغلوبين، ويلعب دور المؤكسد (المرجع). إن الكثير من الأمراض العصبية تحدث نتيجة دخول هذين العنصرين ــ الكبريت والفوسفور إلى الجسم، بشكلهما اللاعضوي، مثل دخولهما عبر اللحوم والمعجنات على سبيل المثال.

يشكل الفوسفور والكبريت، إضافة إلى السيليسيوم، الذي يوجد في الخس بنسبة أكثر من ٨٪ ، مجموعة العناصر الضرورية للحفاظ على الحالة الطبيعية للجلد، والأوتار والشعر. وإذا دخلت نسبة كبيرة من هذه العناصر، بشكلها اللاعضوي إلى الجسم، عن طريق الطعام، المكوَّن من المواد المسلوقة، فإنها ستكون السبب في افتقار بصلات الشعر إلى الغذاء الكافي. فهذا سبب من أسباب تساقط الشعر. لكن، إن شربت يومياً كمية كبيرة من كوكتيل عصير الجزر، والخس، والسبانخ، فإنك ستطعي الغذاء اللازم لأعصابك ولبصلات الشعر، محرضاً بذلك على نموها. إن الوسائل المقوية للشعر لا يمكن أن تعطي أي نتيجة. هذا، عدا مساج الرأس. فهذه الوسائل تنشط فقط النهايات العصبية، والأوعية الدموية، وتساعد على دخول الغذاء اللازم عبر الدم إلى البصلات الشعرية.

هناك كوكتيل آخر فعال من العصير، يحسن نمو الشعر، ويعيده إلى نضارته ونشاطه الطبيعي، وهو كوكتيل عصير الجزر، والخس، والفليفلة الخضراء، والفصفصة. (انظر فقرة «عصير الفصفصة»).

عندما تريد الحصول على عصير الخس لأغراض علاجية، يفضل استخدام الأوراق الخضراء الغامقة، وليس الخضراء الفاتحة (أي الداخلية)، وذلك لأنهما أغنى

بمادة اليخضور (الكلوروفيل)، وبغيرها من العناصر الحياتية الهامة.

يؤثر عصير اوراق الخس تأثيراً طيباً أثناء علاج السل وأمراض المعدة، ويتمتع بخاصية إدرار البول.

يفيد عصير الخس أيضاً، مع عصير الجزر، الأطفال الصغار، وذلك بفضل احتوائه على نسبة كبيرة من الحديد، وغيره من العناصر المفيدة

عصير الخس رومن (الخس الإفرنجي)

ينسب الخس الإفرنجي إلى فصيلة الخس، وهو يختلف بتركيبه الكيماوي كلياً عن الخس العادي. الوطن الأصلي لهذا النبات هو جزيرة كوس، الواقعة ضمن الأرخبيل اليوناني، وهو معروف في بريطانيا باسم خس كوس.

يساعد عصير الخس الإفرنجي مع كمية قليلة من مسحوق الأعشاب البحرية، على تنشيط عمل قشرة الغدد الكظرية (الكظران)، وعلى القيام بوظائفها الإفرازية ــ لهرمون أدرينالين (الكظرين)، الضروري للحفاظ على توازن الجسم.

الخاصة المميزة للخس الإفرنجي هو احتواؤه على كمية كبيرة من الصوديوم، الذي يشغل نسبة أكبر بستين بالمئة من نسبة البوتاسيوم فيه. لذلك، فهو ضروري في حالات إصابات الغدد الكظرية، التي تتطلب كمية كبيرة من الصوديوم العضوي، وكمية قليلة نسبياً من البوتاسيوم لتعويض النقص الناجم من الكظرين (الأدرينالين). أثناء علاج مثل هذه الأمراض، لوحظت نتائج إيجابية جداً، عند قيام المريض بتناول كمية كبيرة من عصير الخضار الطازجة يومياً، التي تحمل النسب ذاتها من التركيب الكيماوي (من البوتاسيوم والصوديوم). استثنى من طعام المريض كل النشويات والسكريات، وكل أنواع اللحوم، وحتى الخضار، التي تحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم، أكبر من نسبة الصوديوم فيها. يتطلب هذا الأمر تضييق دائرة الخضار والفواكه المستخدمة. ويبقى فقط الشوندر، والكرفس، والخس الإفرنجي، والسبانخ. كما أدخل في طعام المريض الرمان، والفريز، والبندورة، والتين، والعسل، واللوز، والبلوط.

إن إضافة عصير الجزر إلى أي عصير آخر، تعطي دائماً نتائج طيبة. ولقد تبين لنا، أنه في بعض الحالات الاستثنائية، يكون عصير الجزر مفيداً جداً مع حليب الماعز.

فإن تابعنا مثل هذه الحمية (حليب ماعز + عصير الجزر) مع القيام بالعمليات

التنظيفية المستمرة بواسطة الحقن الشرجية، فإننا سنحصل على نتائج رائعة.

عصير أوراق الخردل

إن إضافة أوراق الخردل إلى السلطة تزيد القيمة الغذائية للطعام. لكن عصيرها يحتوي على كمية كبيرة من زيت الخردل، الذي يسبب التهاب القناة الهضمية والكلى، وعلى نسبة كبيرة من حامض الحماض أيضاً. لذلك لا يجوز تناول أوراق الخردل مسلوقة (انظر فقرة «حامض الحماض»).

رغم أن عصير الخردل بحد ذاته يسبب بعض الإزعاجات إلاّ أن نسبة قليلة منه مع عصير الجزر، والسبانخ، واللفت تساعد كثيراً في التخلص من البواسير.

تحتوي أوراق الخردل أيضاً على نسبة عالية من الكبريت والفوسفور، وتؤثر على الجسم تماماً كتأثير الرشاد (انظر الفقرة الخاصة بعصير القرتوش (قرة العين) .

عصير البصل

يملك عصير البصل رائحة أقل حدة من عصير الثوم، ويعتبر، بكل تأكيد، مادة مقوية للصحة، رغم أنها تحد من امتيازات الإنسان الاجتماعية. وكل ما قيل عن الثوم ينطبق تماماً على البصل وعصيره، مع فارق بسيط، وهو أن عصير البصل ذو رائحة أقل تأثيراً على الوسط المحيط.

عصير البقدونس

البقدونس عشب طبي. وعصير البقدونس واحدة من أكثر أنواع العصير تأثيراً. لكن، لا تحاول أبداً أن تشرب من هذا العصير أكثر من /٣٠ ــ ٦٠/ غراماً دفعة واحدة، فمن الأفضل خلطهُ مع كمية كافية من عصير الجزر، أو أي عصير آخر، كعصير الكرفس، أو السبانخ، أو الخس، على سبيل المثال، مع الانتباه، إلى أنه لا يجوز، حتى في هذه الحالة، شرب كمية كبيرة.

يتمتع عصير البقدونس الطازج بخواص، ضرورية للتبادل الأوكسجيني والمحافظة على العمل الطبيعي للكظران والغدة الدرقية. كما أن العناصر الموجودة في البقدونس، تملك تناسباً، يساعد على تقوية الأوعية الدموية، وخصوصاً الأوعية الشعرية الدقيقة، والشرايين. إن هذا العصير هو أفضل دواء في حالات أمراض القناة التناسلية، وله تأثير كبير على الحصى والرمال في الكلى والمثانة، وعلى التهاب الكلية، وغيرها من أمراض الكلية. كما أنه يستخدم بنجاح في حالات الحبن (الاستسقاء).

يعتبر عصير البقدونس أيضاً فعالاً لعلاج أمراض العين: التهاب الملتحمة، والماء الأزرق، والرمد في كل مراحله، وذبول البؤبؤ، وجملة العصب البصري، وذلك بعد خلطه مع عصير الجزر، والكرفس، والهندباء.

وحذارِ، أن تشرب الكثير من عصير البقدونس دفعة واحدة. فهو عصير مركز جداً، ويمكن أن يؤدي إلى اضطراب الجملة العصبية. أما عند خلطه مع أنواع أخرى من العصير بنسب كبيرة، يصبح عصير البقدونس مفيداً جداً.

يستخدم كوكتيل عصير البقدونس والشوندر، أو كوكتيل عصير البقدونس والشوندر والجزر، والخيار لإعادة المعادة الشهرية إلى طبيعتها وقد أظهرت التجارب أن التشنجات الناتجة عن اضطراب العادة الشهرية، كانت تتوقف تماماً، عندما تتناول المريضة هذا الكوكتيل بانتظام، وذلك بعد أن تستثني من طعامها النشويات المركزة والسكريات واللحوم.

مرقة البوتاسيوم

هناك الكثير من الخضار الغنية بالبوتاسيوم، وخصوصاً الجزر، والكرفس، والبقدونس والسبانخ. لكي نهضم البوتاسيوم مع أكبر قدر ممكن من الفائدة، يتوجب علينا شرب عصير طبيعي مركز (غير محلول). عندها يقوم الجسم بامتصاصه كاملاً.

تدخل في مرقة البوتاسيوم، فعلياً، كل المواد والأملاح المعدنية الضرورية للجسم. إنه يخفض نسبة الحموض الزائدة في المعدة. ولا يمكن أن نجد غذاءًا أفضل، لجسم الإنسان، من هذا الغذاء.

عندما يكون المريض غير قادر على هضم طعام آخر، فإن مرقة البوتاسيوم تزود الجسم بالمواد المغذية، وتعيده إلى حالته الطبيعية. أما من أجل المريض، الذي يتماثل

للشفاء فإن مثل هذه المرقة ضرورية جداً، ويبقى علينا أن نتعجب، أنهم ينسون في المشافي والمصحات، إدخال مثل هذه المرقة في طعام المرضى.

نجد أحياناً، أن بعضهم لا يحب طعم البوتاسيوم في المرقة، إن كان هذا مع عصير الجزر، أو مع أي خليط آخر. وهنا علينا أن نأخذ بعين الاعتبار، أنه ما دام قد شعر الجسم بافتقاره إلى المواد المغذية النشيطة بيولوجياً، والضرورية لإعادة صنع الخلايا والأنسجة، فهذا يعني، أننا لا نستطيع الآن اختيار نوع العصير حسب المذاق، وإنما شرب العصير اللازم للجسم.

لقد ذكرنا سابقاً، أنه لا يوجد في كل الصيدلة دواء، قادر على إعطاء الجسم المواد المغذية النشيطة بيولوجياً، والفيتامينات والهرمونات الضرورية لترميم الجسم، مما يؤدي إلى نشوء الأمراض المختلفة داخل الجسم. إن مثل هذا الغذاء لا يدخل الجسم إلاّ عن طريق عصير الخضار الطازجة.

بما أن الذرات، التي تكون الخلايا والأنسجة هي عبارة عن عناصر معدنية وكيماوية، وأن الغدد وأعضاء الجسم كافة، هي عبارة عن مجموعة ذرات، متوضعة حسب تسلسل معين، فإنه يمكننا أن نعتبر، أن أي تناسب لهذه العناصر المعدنية الكيماوية الحية في غذائنا، وخصوصاً في العصير، يغذي الأعضاء الموافقة من الجسم.

عصير الجزر الأبيض الزراعي

يحتوي عصير الجزر الأبيض على كمية قليلة من الكالسيوم، وكمية أقل منها من الصوديوم، لكنه غني جداً بالبوتاسيوم، والفوسفور، والكبريت، والسيلسيوم، والكروم. لذلك، فإن نسبة الكالسيوم والصوديوم القليلة في الجزر الأبيض، لا تجعل قيمته الغذائية كبيرة، كما هو الحال عند باقي الدرنيات، بل إن القيمة العلاجية العالية لأوراقه وجذوره، تضعه في مقدمة النباتات المفيدة.

من ناحية غنى النبات بالسيليسيوم والكبريت، فإن هذا الأمر يجعله مفيداً للتغلب على تكسُّر الأظافر، أما الفوسفور والكلور فهما مادتان مفيدتان للرئتين والقصبات، وبالنتيجة، فإن عصير الجزر الأبيض هو مادة فعالة لعلاج مرض السل، والتهابات الرئتين والإيمفيزيما. كما أن غنى العصير بالبوتاسيوم تجعله مادة لا بديل عنها لتغذية الدماغ، وبالتالي، فإن هذا العصير يستخدم بنجاح في الكثير من حالات

الاختلالات العقلية.

كل ما تقدم يتبع للجزر الأبيض الزراعي فقط. أما النوع البري منه فلا يستخدم كعصير لأنه يحتوي على بعض المواد السامة.

عصير الفليفلة الخضراء

يحتوي هذا العصير على كمية كبيرة من السيليسيوم، الضروري للأظافر والشعر، كما أنه يساعد كذلك الأقنية المخاطية. يوضع في كوكتيل عصير الفليفلة الخضراء مع عصير الجزر ما يقارب ٢٥٪ إلى ٥٠٪ من عصير الفليفلة الخضراء، وهو يلعب دوراً فعالاً في تنظيف الجلد من البقع، خصوصاً، إذا كنا نساعد عملية التنظيف، بالحقن الشرجية المنتظمة، وذلك لتحرير المصران الغليظ من الأوساخ والغازات.

إن المرضى، الذي يعانون من تجمع الغازات في القناة الهضمية، ومن التهاب القولنج، والانتفاخات والتشنجات المعوية، كان قد ارتاحوا كثيراً بعدما شربوا ٥٠٠/غ من هذا العصير مخلوطاً مع نفس الكمية من مزيج عصير الجزر والسبانخ بشكل منتظم يومياً. طبعاً، لا ينصح بتناول هذا العصير دفعة واحدة، وذلك لأنه سيكون ذا تأثير أفضل، لو تم تناوله على دفعات مرتين أو ثلاث في اليوم. كما أننا ننصح بتناول هذه الجرعات قبل وما بين وجبات الطعام.

عصير البطاطا

تحتوي حبة البطاطا النيئة على سكريات سهلة الهضم، تتحول أثناء السلق إلى نشاء. لا أنصح المصابين بالأمراض الجنسية، والسريعي التهيج جنسياً، أن يأكلوا البطاطا. كما أن اللحم المسلوق مع البطاطا يزيد من تاثير السموم القلوية، والموجودة بكثرة في البطاطا الخضراء اللون، التي تؤثر على أعصاب الأجهزة الجنسية، وهذا يؤدي إلى التهيج أو التحريض غير العادي لهذه الأجهزة، مرفقاً بظهور بلورات حامض البول.

الجدير بالذكر، أن عصير البطاطا مفيد جداً لإزالة البقع عن الجلد، وذلك بسبب احتوائه الكبير على الفوسفور، والكبريت، والبوتاسيوم، والكلور. لكن، تعتبر

هذه المواد ذات قيمة غذائية، إذا تم أكل البطاطا نيئة، وذلك لأن البطاطا في هذه الحالة تتكون من ذرات عضوية. وعندما تسلق البطاطا، تتحول هذه المواد إلى مواد لا عضوية، قليلة النفع، أو أنها لا تنفع أبداً أن تكون مادة بنائية لخلايا الجسم وأنسجته.

إن البطاطا الطازجة، المزروعة دون سماد اصطناعي، لذيذة للغاية، يحبها الكثير من الناس، وهي بكل تأكيد ذات نوعية عالية.

ينظف عصير البطاطا الجسم جيداً، ويعتبر نافعاً جداً إذا خلط مع عصير الجزر. أما كوكتيل عصير البطاطا والجزر والكرفس. فيساعد على التغلب على الاضطرابات الهضمية، والأمراض العصبية، والنقرس. وتناول هذا الشراب بشكل يومي بالتوافق مع عصير الجزر وعصير الشوندر، وعصير الخيار (بمقدار نصف ليتر من كل منها) يعطي غالباً نتائج إيجابية خلال فترة قياسية، وذلك شرط أن تستثنى اللحوم الحيوانية، والطيور، والسمك من الطعام. كما أن تناول كوكتيل عصير الجزر والبطاطا النيئة والبقدونس، يؤثر تأثيراً فعالاً ضد مرض الإيمفيزيميا (الانتفاخ الرئوي).

من وجهة نظر نباتية، لا تملك البطاطا الحلوة أي علاقة مع البطاطا العادية. فهي تحتوي نسبة أكبر من الكربوهيدرات، على شكل سكر طبيعي، تقدر بمرة وثلث تقريباً، ونسبة أكبر من الكالسيوم، تقدر بثلاث مرات، ونسبة أكبر من الصوديوم، تقدر بمرتين، ونسبة أكبر أيضاً من السيليسيوم، ومن الكلور تقدر بأربع مرات. لذلك فإن عصير البطاطا الحلو O بشكل عام، أكبر قيمة وأكثر نفعاً من عصير البطاطا العادية. إلاّ أنه يجب اختيار الحبات، لأن بعضها يكون فاسداً، أو مصاباً بالبقع المتعفنة، التي تنتشر سريعاً في كل الحبة، على عكس البطاطا العادية، الأكثر مقاومة للحفظ السيء.

عصير الفجل

يؤخذ عصير الفجل من الأوراق والدرنات (الجذور)، لكنه لا يشرب أبداً لوحده، وذلك لأنه يسبب اضطرابات قوية، إلاّ أن خلطه مع عصير الجزر يساعد على استعادة القوى وتقوية الأغشية المخاطية في الجسم. كما أن تأثيره فعالٌ جداً، إذا تم تناوله خلال ساعة، من تناول صلصة الفجل الحار، التي سبق وتكلمنا عنها. يملك هذا العصير تأثيراً مهدئاً، ومرمماً للأغشية المخاطية، ويطف الجسم من المخاط، الذي تحله

صلصة الفجل الحار. عدا ذلك، فإنّه يساعد على تعويض خلايا الاغشية المخاطية، وإعادتها إلى وضعها الطبيعي.

إن ثلث تركيب الفجل هو من البوتاسيوم، وأكثر من الثلث ــ صوديوم. كما أن نسبة الحديد والمغنزيوم فيه كبيرة، وهذا ما يفسر التأثير الجيد لعصير الفجل على الأغشية المخاطية.

غالباً، لا نجد حاجة للعملية الجراحية في إزالة المخاط المتجمع، خصوصاً في جيوب الفك العلوي وغيرها من الأمراض الجيوبية الجمجمية. وصلصة الفجل الحار، المحضرة حسب الطريقة المذكورة آنفاً، أظهرت مراراً نتائج طيبة في التأثير على الجيوب. أُذكّر، أن تشكل المخاط يتم نتيجة الاستهلاك الزائد للحليب وللمواد الغنية بالنشويات، مثل الخبز، والمعجنات، وغيرها.

عصير الراوند

إن الراوند هو من أكثر النباتات، التي تسبب التهابات كلوية عند الأطفال. لا يمكن إيجاد نبات يحتوي على نسبة من حمض الحماض أكبر من النسبة الموجودة في الراوند، وعند سلق الراوند يصبح هذا الحمض لا عضوياً، وإذا وصل إلى الجسم، فإنه ينشىء ترسبات كبيرة من البلورات اللاعضوية.

مجموعة كبيرة من أمراض الروماتيزم والحمى الصفراء يسببها استهلاك الراوند المسلوق في الطعام. وهذا من أروع الأمثلة وأوضحها، التي تبين خطورة تناول مادة ما مع الطعام، بناءًا على خاصة واحدة مفيدة فيها، دون اعتبار للتأثير القاتل للمركبات الأخرى الداخلة فيها. يعتبر الراوند مادة سهلة، ولذلك فهي تستخدم بكثرة. وبما أن التأثير المسهل سوف يأتي عاجلاً أم آجلاً، فإن أحداً لا يفكر بالنتائج الأخرى التي تتجلى في ترسب بلورات حامض الحماض. ولأن هذه الترسبات لا تسبب أية ردود فعل انعكاسية في بادىء الأمر، وإنما تظهر بعد فترة طويلة، فإن أحداً لا يظن أن هذه الآلام كانت نتيجة استخدام الراوند في الطعام.

إن موضوع حامض الحماض مهم جداً، ولذلك كنت قد خصصت له فقرة كبيرة. القليل من عصير الراوند يمكن أن يأتي بالفائدة، شرط أن يخلط مع أنواع أخرى من العصير، مثل عصير الجزر والكرفس، أو عصير الفواكه. إنه بهذه الطريقة فقط

يستطيع أن يؤثر تأثيراً طيباً على عمل المصران. لا تحاول أبداً أن تحلي عصير الراوند بالسكر وإنما بالعسل فقط.

عصير الملفوف الحامض (المخلل)

بعد تحضير الملفوف الحامض يتم تخليله في محلول ملحي قوي. إن مثل هذا التخليل والتخمير مضر جداً للأغشية المخاطية التابعة للقناة الهضمية. كما أنه يؤثر سلبياً على بنية الجلد، ويؤدي إلى خشونته. يضر بأجهزة الهضم كذلك المحلول الملحي المحرض، الذي يرتبط تأثيره بوجود كمية كبيرة من الملح اللاعضوي فيه.

عصير الحمَّاض

يساعد عصير الحماض الحقلي ذي الأوراق الكبيرة على إعادة عمل المعي المريض إلى حالته الطبيعية، شرط أن يتم استخدام الحقن الشرجية أثناء ذلك، لتنظيف وإزالة الأوساخ المتجمعة فيها.

الحماض غني بالبوتاسيوم، الذي يملك قيمة كبيرة بالنسبة للجسم البشري، إذا كان في حالته العضوية. لا ينصح أبداً بأكل الحمَّاض مسلوقاً.

يحتوي الحماض على كمية كبيرة من الحديد والمغنزيوم، الذين يحتاجهما الدم بشكل كبير، وعلى كمية كبيرة جداً أيضاً من العناصر المنظفة المنقية التالية: الفوسفور، الكبريت، والسيليسيوم، التي تعتبر ضرورية لكل أعضاء الجسم من الرأس حتى القدمين، تجعل هذه العناصر مجتمعة تحمل عصير الحماض ذا قيمة كبيرة جداً لتغذية كل غدد الجسم البشري.

عصير السبانخ

السبانخ ــ واحد من أهم المواد الغذائية للجهاز الهضمي بالكامل: المعدة، والإثني عشر، والمصران الدقيق، والمصران الغليظ، وهذا معروف منذ قديم الأزمان. لقد

وضعت الطبيعة في عصير السبانخ كل ما يلزم الجسم البشري من مواد عضوية منظفة ومطهرة، وضرورية للحفاظ على صحة وعمل الجهاز الهضمي. إن عصير السبانخ، المحضر بالطريقة الصحيحة، يستطيع أن يشفي الإنسان من كل أشكال الإمساكات، إذا تم شربه بمعدل نصف ليتر يومياً، لعدة أيام.

يستخدم الناس الوسائل المسهلة، دون أن يدركوا ما سوف يحل بهم بعد ذلك، إن أي عقار كيميائي مسهل سوف يؤثر تأثيراً مهيجاً، ويؤدي إلى توتر عضلات المصران.

عند إخراج هذا المهيج من الجسم تخرج معه كل المواد، التي تملأ المصران. ولقد أثبتت التجارب، أن استعمال المسهلات الكيميائية، تجعل الجسم بحاجة إلى محرضات أكثر قوة. وهذا لن يؤدي بالنتيجة إلى التخلص من الإمساك، وإنما سوف يؤدي إلى توقف الأنسجة المحلية والعضلات والأعصاب عن العمل، وسوف يصبح هذا التوقف مزمناً.

إن مثل هذه المنظفات البيولوجية، ليست إلاّ محرضات ومهيجات. لا أنكر إنهاتنظف بعض الأوساخ، لكنا تؤدي أخيراً إلى تجريد المصران. عدا ذلك، تملك طريقة التنظيف هذه تأثيراً مؤقتاً، ولا تعط أي مواد لتعويض الأنسجة والعضلات والأعصاب (انظر فقرة: «إزالة التسمم»).

تؤثر الأملاح المنظفة بطريقة أخرى. بعد أن يمر محلول الملح عبر المصرا، تمتص منه الليمفات كمية كبيرة. يستطيع كأس واحد من محلول الملح (الملح الإنكليزي على سبيل المثال)، أن يخرج أربعة ليترات من الأوساخ والسوائل السامة من الأوعية الليمفية عبر المصران الغليظ. تكون حموضة هذه الفضلات عادة عالية جداً. إذا كانت هذه الفضلات حامضة سامة، أي مسممة، فإن الليمفات التي تخرج بهذه الطريقة لن تعوَّض بواسطة المحلول القلوي العضوي، كما يعوِّض ها عصير الخضار مثلاً، وهذا يؤدي بكل تأكيد إلى جفاف الجسم. عدا ذلك، إن لم يهتم الجسم بتعويض هذه الليمفات، فإن السموم الموجودة في المصران ستعود من جديد إلى الأوعية الليمفية.

وهكذا، فإن عصير السبانخ ينظف المصران بشكل جيد، ويساعد على شفاء الجهاز الهضمي بالكامل. يبحث السبانخ عن أكثر المناطق مرضاً في الجسم. حتى الإنسان نفسه لا يستطيع أن يعرف، أين يحدث التكاثر الخلوي من جديد في جسمه. لذلك، ولكي تصبح النتائج محسوسة، يتوجب أحياناً أن نشرب من هذا العصير كل

يوم ولمدة ستة أسابيع، أو حتى شهرين كاملين.

لقد اقتنع الناس منذ غابر الأزمان، بوجوب تنظيف المعي ولو مرة واحدة في اليوم، رغم أن الحالة الطبيعية والصحية، والسليمة للإنسان تتطلب منه إجراء هذه العملية مرتين أو ثلاث في اليوم. وعند الضرورة، يمكن تنظيف المصران الغليظ كل يوم بالحقن الشرجية.

إن هذا، برأيي، من أكثر الطرق صواباً وصحة.

يتمتع السبانخ بخاصة أخرى رائعة وهي تاثيره على الأسنان واللثة للوقاية من التسوس. والتسوس هو عبارة عن شكل بسيط لمرض الإسقربوط (داء الحفر)، وهو نتيجة لنقص بعض العناصر في الجسم، الموجودة في كوكتيل عصير الجزر والسبانخ.

نأخذ، على سبيل المثال، بعض الأمراض مثل القرحة المعوية، والأنيميا (فقر الدم)، والتشنجات، واضطرابات الجملة العصبية، والخلل الإفرازي في الكظران والغدة الدرقية، والإلتهاب المفصلي، والتهاب الأعصاب، والخرّاجات، والدمامل، وآلام الغدد التناسلية، وأوديما القوائم، والترعف والنزيف، وإنهيار القوى، وآلام الروماتيزم، والاختلالات الوظيفية للقلب، وارتفاع وانخفاض الضغط، والأمراض البصرية، والآلام الرأسية، (بما فيها الشقيقة) إن سبب كل هذه الأمراض هو تجمع فضلات الجسم في الأقسام السفلية للمصران، وكذلك نقص بعض العناصر في الجسم، الموجودة في الجزر والسبانخ النيئة. كما أن الطريقة الوحيدة للحصول السريع على هذه العناصر للجسم هي الاستهلاك اليومي لعصير الخضار الطازجة ولو نصف ليتر في اليوم.

السبانخ والخس والرشاد مع الجزر والفليفلة الخضراء هي الخضار الرئيسية، التي تحتوي على افيتامين «س» والفيتامين «ي». نقص فيتامين «ي» في الجسم هو أحد أسباب الإجهاض، والعجز الجنسي، والعقم عند المرأة والرجل أيضاً. كما أن أغلب أشكال الشلل هي نتيجة نقص فيتامين «ي» في الجسم، الذي يؤذي أيضاً إلى خلل في التبادل الأيضي، وإلى سوء الحالة الصحية بشكل عام.

لا يؤكل السبانخ أبداً مسلوقاً، إلاّ إذا أردت أن تجمع بلوّرات حامض الحماض في كليتيك، وما ينتج عن ذلك من عواقب وخيمة.

حامض الحماض

إن إحدى أهم الوظائف الفيزيولوجية العجيبة في جسم الإنسان هي ما يسمى بالحركة التقلصية. تحدث هذه الحركة، أو هذا العمل في جهاز الهضم، والأوعية الدموية، والجهاز التناسلي، وأجهزة الإفراز، وهي عبارة عن حركة تموجية متسلسلة، تدفع أي جسم يقع في هذه الأجهزة إلى الأمام. إن سلسلة التقلصات والإسترخاءات المنتظمة للأعصاب والعضلات ـــ هي وظيفة لا إرادية، يسيطر عليها الإدراك، وتتم بشكل آلي تماماً.

تتبع فعالية الحركة التقلصية، طبعاً، إلى الحالة الصحية العامة للأعصاب والعضلات في هذه الأجهزة.

يعتبر حمض الحماض العضوي واحداً من أهم العناصر، الضرورية للحفاظ على طبيعة الحركة التقلصية وتحريضها. ومن الواضح، أن أي حركة تتم في الجسم بشكل لا إرادي، تتعلق بوجود الحياة في خلايا وأنسجة الأحهزة الموافقة. الحياة هي حركة وحقل مغناطيسي أما الموت، كالمادة الميتة، عبارة عن توقف كامل، أي تعطل كامل للخلايا والأنسجة. إذا ماتت أجهزة الهضم أو الإفراز، أو أي قسم فيها، فإن فعالية نشاطها ستضعف. يحدث هذا، لأن غذاء الخلايا والأنسجة الموافقة لا يتمكن من الوصول إليها، أو لأنه لا يوجد أصلاً ذرات نشيطة بيولوجياً. الغذاء الحي ـــ هو الغذاء، الذي يحتوي على مواد عضوية وأنزيمات نشطة بيولوجياً، والموجودة في الأطعمة النيئة فقط.

لقد درسنا في الفقرات السابقة سؤالاً مهماً عن الاختلاف بين الذرات العضوية واللاعضوية في غذائنا. ومن المهم جداً، أن نوضح هذا الأمر بالنسبة لحامض الحماض. عندما يكون الطعام نيئاً، إن كان كاملاً أو على شكل عصير، فإن كل ذرة في هذا الطعام هي ذرة حية عضوية، مليئة بالأنزيمات. لذلك فإن حامض الحماض في الخضار النيئة، وفي العصير المحضر منها، هو مادة عضوية، أي انها ليست مفيدة فحسب، بل هي ضرورية لتنفيذ الوظائف الفيزيولوجية في الجسم. أما إذا كان حمض الحماض مغلياً أو معاملاً بطريقة ما فهو غذاء ميت، أو لا عضوي، ولذلك، فهو ليس ضاراً فحسب، بل أنه مخرب للجسم أيضاً. تتحد حامض الحماض بسهولة مع الكالسيوم. فإذا كانت المادتان عضويتين، فإن مثل هذا التناسب مفيد وبناء، وذلك

لأن حمض الحماض يساعد على هضم الكالسيوم، محرضاً على الحركة التقلصية للأجهزة في نفس الوقت.

عندما يصبح حمض الحماض لا عضوياً(بعد الغلي أو السلق)، يتحد أيضاً مع الكالسيوم الموجود في أي نوع من الطعام المأكول. في النتيجة، تنتهي القيمة الغذائية لكلا المركبين. يؤدي هذا الأمر إلى نقص الكالسيوم في الجسم، وهذا يؤدي بدوره إلى تخريب النسيج العظمي. لهذا، فأنا لا آكل أبداً السبانخ مغليةً أو معاملة بطريقة ما.

من المفيد أن أذكّر، أن المواد المعدنية، مثل الحديد، غالباً لا يتم هضمها بالكامل في الجسم، إذا كانت لا عضوية. وسوف تعرقل هضم باقي العناصر، بأن تقيم معهم تفاعلات كيميائية، وغيرها من التأثيرات الكيميائية السلبية. وهكذا، فالحديد الموجود في السبانخ النيئة سوف يُهضم بالكامل، أما في السبانخ المسلوقة، فيهضم بنسبة ٢٠٪ فقط، أو حتى أقل.

إن أكبر كمية من حمض الحماض العضوي موجودة في السبانخ الطازج، وفي أوراق الشوندر، واللفت، والخردل، وأنواع الملفوف المختلفة، وفي الحماض الحقلي ذي الأوراق الكبيرة.

عصير البندورة (الطماطم)

يستخدم عصير البندورة، غالباً، معلباً ومحفوظاً، رغم أن عصير البندورة الطازج والنيء، هو من أكثر المواد المغذية والمفيدة، التي تملك تفاعلاً قلوياً، شرط أن لا يكون هناك نشويات مركزة، أو سكريات. أما إن كانت هذه المواد موجودة، فسيكون التفاعل حمضياً.

تحتوي البندورة على نسبة عالية من حمض التفاح وحمض الليمون، وكذلك نسبة لا بأس بها من حمض الحماض. كل هذه المركبات هي مركبات مفيدة وضرورية لإتمام العمليات التبادلية (الأيضية)، شرط أن تكون عضوية. عندما تغلى البندورة أو تعلب، تصبح هذه المواد لا عضوية، أي أنها تصبح ضارة للجسم، رغم أن هذا الضرر لا يبرز مباشرة، وإنما مع مرور الوقت، ودون أن تلاحظه. كما أن السبب وراء بعض حالات تكون الحصى في الكلى والمثانة، يعود إلى استهلاك البندورة المسلوق أو المعلب أو عصيرها، خصوصاً مع النشويات.

عصير البندورة الطازج غني بالصوديوم، والكالسيوم، والبوتاسيوم، والمغنزيوم. هناك الكثير من أنواع البندورة، وكلها مفيدة جداً نيئة. يمكنك أن تحصل من هذه الأنواع على عصير لذيذ ومفيد.

عصير الفاصولياء الخضراء

يعتبر هذا العصير مفيداً جداً لمرضى السكر. السكر هو مرض، ينتج عن التغذية غير الصحيحة، وبالذات، عن الاستهلاك العالي للنشويات المركزة والسكريات. يحتد هذا المرض عند تناول اللحوم. ولقد أثبتت التجارب أن حقنة الإنسسولين تحت الجلد لا تشف من هذا المرض.

السكر ليس مرضاً وراثياً. لكنه يمكن أن ينتج عن عادة وراثية بتناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات. إن إطعام الصغار الأطعمة اللاعضوية ـــ المسلوقة، والمعجنات، والمبسترة، والمعجنات وحليب البقر المغلي ـــ هو أحد أسباب تطور مرض السكر عند الأطفال والمراهقين، ومن ثم عند البالغين.

الإنسولين ـــ هو مادة تفرزها البنكرياس، لكي يستطيع الجسم أن يستهلك السكر الطبيعي بشكل صحيح (لكن ليس ذاك السكر المحضر بطريقة صناعية!) يجعله وقوداً لإنتاج الطاقة الضرورية لحياته. لقد تحدثنا سابقاً، أن الجسم يستطيع استخدام السكر العضوي، الموجود بوفرة في الخضار والفواكه، بشكل بناء. لكنه، لا يستطيع استخدام النشويات والسكر الصناعي بحد ذاتها، وإنما يحولها إلى سكر أولي، مؤلف من نشاء ـــ وهو مادة لا عضوية، وسكر لا عضوي أيضاً. وكما نعرف، فإن المواد اللا عضوية تفتقر إلى الأنزيمات البناءة، لذلك، فإن البنكرياس، سوف تعمل كثيراً أثناء تحويل النشاء والسكر، ولن تحصل إلاّ على ذرات غير حية، لا تملك أي خواص إرجاعية أو بنائية. يؤدي هذا الأمر، بالنتيجة، إلى مرض السكر. ينتج التجمع الكبير للأنسجة الدهنية أثناء مرض السكر، إثر التحريض الزائف للأنسولين اللاعضوي، الذي لا يتوقف عن حرق الفضلات فحسب، وإنما يساعد على تكونها.

لقد أثبتت التجارب، أن عصير الفاصولياء يحتوي على عناصر تؤمن إفراز الأنسولين العضوي الضروري لسد حاجات الجهاز الهضمي.

عند الإصابة بمرض السكر، ينصح باستثناء كافة النشويات المركزة

والسكريات، أياً كانت، من الطعام، وتحضير كوكتيل عصير الجزر والخس والفاصولياء يومياً، بمقدار ليتر واحد وشربه، إضافة إلى نصف ليتر من كوكتيل عصير الجزر والسبانخ. كما يتوجب أثناء ذلك، بكل تأكيد، إجراء عمليات تنظيفية بالحقن الشرجية.

عصير اللفت

ليس هناك نوع من الخضار يحتوي على تلك الكمية الكبيرة من الكالسيوم، الموجودة في أوراق اللفت. فهي تحتوي على أكثر من ٥٠٪ من مجموع نسب بقية العناصر والأملاح المعدنية مجتمعة. لذلك، فإن عصير اللفت مادة غذائية رائعة لجسم الطفل النامي، ولكل إنسان يعاني من ضعف في لأنسجة العظمية، بما فيها الأسنان. بعد خلط عصير أوراق اللفت مع عصير الجزر والهندباء البرية (الطرخشقون)، نحصل على واحد من أكثر المركبات فعالية لتقوية الأسنان والأنسجة العظمية.

نسبة البوتاسيوم في أوراق اللفت عالية جدا، لذلك، فإن هذا العصير يعطي تفاعلاً قلويا قويا، خصوصاً، إذا خلطناه مع عصير الكرفس والجزر، ويكون العصير ضمن هذا الكوكتيل أروع وسيلة لخفض الحموضة الزائدة.

من الغرابة، أن يشعر بعض الناس بالحاجة إلى حليب البقر المبستر، بسبب نقص الكالسيوم عندهم. طبعاً! فإن الاستهلاك الكبير للمعجنات، والسكر يسبب أيضاً نقص الكالسيوم في الجسم، رغم ان هذه المواد تحتوي على الكالسيوم، لكن شكله اللاعضوي، تماماً كالكالسيوم الخاص بتحضير لإسمنت.

يقوم الدم بكنس كل ما يعترض طريق سيره من ذرات لا عضوية، ونقلها إلى نهايات الأوعية، تماماً كما نفعل نحن، عندما نزيل من طريقنا كل ما يعترض حركتنا. وبما أن أفضل الأماكن لتجمع هذه الذرات هي نهايات الأوعية في المصران المستقيم، فإنه تتجمع هناك كل هذه الفضلات، وسوف تبقى تتراكم حتى تسبب بعض الأعراض المؤلمة، التي تسمى بالبواسير.

تستهلك غالبية الناس، بشكل غير منتظم، الأطعمة اللاعضوية المسلوقة (المغلية). وبناءا على ذلك، فإنه ليس عجيباً، أن يصاب معظم الناس بالبواسير. لكن بعضهم يعرف أنه مصاب وبعضهم لا يعرف.

أنا شخصياً، لا اعرف مثل تلك الإصابات عند الناس، الذين لا يستهلكون

المواد اللاعضوية. لكنني أرى الكثير من ضحايا هذا المرض، الذين يحاولون علاج هذا المرض بواسطة الحقن، والتخثر الكهربائي، والعمل الجراحي، الأمر الذي لا يعطي فائدة علاجية، إذ أن المحاولة لا تكون لاستئصال أسباب المرض، وإنما لإزالة أعراضه فقط.

عصير القرنوش (قرة العين)

هذا العصير غني بالكبريت، الذي يؤلف ثلث العناصر والأملاح المعدنية، المكونة للقرنوش، إن ٤٥٪ من عناصر القرنوش تقريباً هي عناصر مشكلة للحموض. يدخل ضمن هذه العناصر الكبريت، والفوسفور، والكلور. وبما أن هذا العصير هو مادة منظفة قوية للمصران، فإنه لا يجوز شربه مركزاً دون حل. وإنما يجب خلطه مع أنواع أخرى من العصير مثل عصير الجزر وعصير الكرفس. العناصر القلوية المكونة للعصير: أكثر من ٢٠٪ بوتاسيوم، ١٨٪ ــ كالسيوم، ٨٪ ــ صوديوم، و ٠,٢٪ ــ حديد.

يحتوي كوكتيل عصير الجزر والسبانخ مع عصير الخس وأوراق اللفت والقرنوش على مواد ضرورية للتكاثر الطبيعي للخلايا الدموية، وخصوصاً، لزيادة التبادل الأكسجيني في الأقنية الدموية. كما أنه يشكل مجموعة رائعة من المركبات الغذائية لعلاج فقر الدم، والضغط المنخفض، ونقص الوزن.

يتمتع كوكتيل عصير الجزر، والسبانخ، وأوراق اللفت، والقرنوش بخاصة حل فيبرين (ليفين) الدم المتخثر أثناء الإصابة بالبواسير وبأنواع كثيرة من الأورام. إن شرب نصف ليتر من الكوكتيل يومياً، مع استثناء المعجنات والسكر، وحتى اللحم من الطعام، تعيد الجسم إلى حالته الطبيعية في غضون شهر إلى ستة أشهر بطريقة طبيعية بحتة، إذا لم يكن هناك عمل جراحي مسبق، تكون فيه العمليات الإرجاعية في الجسم أبطأ (انظر فقرة: «عصير اللفت»).

إن عصير القرنوش هو متمم رائع لعصير الجزر والبقدونس، والبطاطا عند علاج الإيمفيزيما. كما أن نسبة الفوسفور والكلور الكبيرة في هذا الكوكتيل، تعطيه قيمة غذائية علاجية فريدة من نوعها.

هل هو الزكام؟!

هل تعاني من ضيق تنفس؟ هل تعطس؟ هل تشعر بانهيار في القوى؟ حاول الباحثون لسنوات طويلة، وما زالوا يحاولون، أن يجدوا، ويفصلوا، ويحددوا ذاك الميكروب المجهري الصغير، الذي يمكن أن نسميه السبب في مرض الزكام بحثوا طويلاً، ولم يستطيعوا تحديد، أو حتى إنشاء مثل هذا الميكروب. طبعاً، لقد وجدوا خلال هذا الوقت مئات الأنواع من الميكروبات، والفيروسات، والبكتريا، إلاّ أن أحداً منهما لم يسبب الزكام. فقد تغذى كل من هذه الميكروبات على المخاط، الذي يفرز أثناء الزكام، أي أنهم قاموا بالعمل، الذي كان الهدف من تكوينهم، وهو إذابة، وتحطيم، وإبادة المخاط المتكون أثناء المرض.

ليس هناك، طبعاً، ميكروباً يسبب الزكام. إنه يمكننا هنا أن نقارن الزكام بالكهرباء. لنفرض أن الشبكة الكهربائية في بناية ما قد جهزت بمنصهرات ـــ فيوزات حماية. ماذا يحدث لو سخنت الشبكة عن الحمل الزائد؟ هل يقوم ميكروب بتحذيركم، إن كانت قد اشتغلت أجهزة الحماية، أو أن البناية ستحترق إثر تسخين الأسلاك؟ طبعاً، لا! إن لم يعمل جهاز الحماية، فسوف يحدث حريق.

فكّر بهذا الأمر عندما تصاب بالزكام. إذا لم يتم نزع المواد المتجمعة من الفضلات في الوقت المحدد، فإنها ستسبب التخمر وارتفاع درجة الحرارة. وإذا كان التخمر سيؤدي إلى درجة عالية من التسمم، فستنبهنا الطبيعة، القلقة على صحتنا، وغير الراضية بإهمالنا وقلة نظافة جسمنا، إلى ذاك الخطر المحدق بواسطة فرز المخاط تلك العملية التي نسميها زكاماً هذا كل شيء! لقد تأكدنا من جديد، ونؤكد للجميع، أننا لو أهملنا هذه الحالة، فستتضاعف الحالة سوءاً، ويصبح من الصعب التخلص منها.

لا تزعج نفسك أبداً ولا تهتم عندما تصاب بالزكام، بل اشكر الطبيعة، التي قد حذرتك في الوقت المحدد من الخطر، واتخذ الإجراءات اللازمة لذلك.

لم يُعْرَفْ حتى الآن أي دواء، قادر على معالجة الزكام، دون ظهور تأثيرات جانبية قوية له، لا يستطيع الإنسان في بادىء الأمر، أن يشك، أن سببها هو الدواء نفسه.

اقول باختصار، إن الزكام هو نتيجة إفراز المواد المتكتلة غير الضرورية في الجسم، التي لم يتم إخراجها منه في الوقت المناسب. يتجمع كل هذا التقيح والعفن في المصران الغليظ. وتنتشر السموم في كل أنحاء الجسم، منتجةً بذلك المخاط المَرَضِيْ في الجيوب والتجاويف الجمجمية. كما تساعد زيادة الفضلات أيضاً في تكوين المخاط. والنتيجة ـــ الزكام سوف يفكر الإنسان العاقل بهذه الوقائع، وسوف يفعل ما يفعله الكثيرون، عند ظهور أول أعراض الإنفلونزا، وهو:

ـــ تنظيف الجهاز الهضمي بالكامل بواسطة الحقن الشرجية.

ـــ الصيام عن الطعام لمدة يومين أو ثلاثة دون التوقف عن العمليات التنظيفية مع شرب الماء وعصير الفواكه الطازجة فقط.

لقد تبين، أن تناول الأطعمة النباتية النيئة والعصير هو أفضل طريقة للوقاية من تجمع الفضلات والمخاط في الجسم، شرط أن يتم الحفاظ بشكل دائم على نظافة الجسم الداخلية ونقاوته، وخصوصاً المصران الغليظ.

الغدد الصماء

لا يستطيع الجسم البشري أن يعمل دون جملة الغدد الصماء. الغدد في جسمنا هي آليات الإقلاع (الستارترات) التي تشارك في تنفيذ كل العمليات والوظائف فيه. هناك غدد للإفراز الداخلي وغدد للإفراز الخارجي. تقوم هذه الغدد بتكوين ما يسمى بالهرمونات بكميات صغيرة جداً، يمكن أن نسميها مجهرية.

تصل الهرمونات التي تنتجها الغدد، غالباً، إلى الأوعية الدموية أو الليمفية، كما تقوم في بعض الحالات بعمل ما يشبه التماس الكهربائي في مكان ما لخلق، أو أيقاف، أو تغيير تأثير ما في مكان آخر بعيد.

الصماء تعني الداخلية، أي أنه يتم إنتاج الهرمونات داخل الغدد، التي لا تملك أقنية أو ممرات لإخراجها. يتم إخراج الهرمونات عن طريق الإرسال التناضحي (الأوزموزي)، عبر الغشاء نصف الناقل للغدة، إلى الدم أو الليمف.

انظر تفسير كلمة (ليمف) في بداية الصفحة.

الليمف ـــ الليمفا ـــ من اللاتينية Lympha، تعني الحياة الصافية، وهي سائل لا لون له يتكون من بلازما الدم عن طريق تصفيتها في الوسط ما بين الأنسجة حيث تنتقل من هناك إلى الجهاز

الليمفي. تحتوي على كمية قليلة من البروتينات والخلايا المختلفة، خصوصاً، الليمفوسيتات، تؤمن التبادل الأيضي بين الدم وأنسجة الجسم. يوجد في الجهاز الليمفي للإنسان حوالي ليتر إلى ليترين من الليمفا.

غدد الإفراز الخارجي ــ هي تلك الغدد التي تملك أقنية لإخراج هرموناتها، بشكل مباشر، من مكان إنتاجها أو إفرازها إلى الدم أو الليمف، أو إلى الفضاء المحيط بالغدة.

تعتبر اللوزات والزائدة الدودية غدداً ذات إفراز خارجي. تطرح الأولى إفرازاتها في الحلقوم، والثانية في المصران الغليظ.

تتطلب الغدد، كأي عضو من أعضاء الجسم البشري، تغذية دائمة للقيام بعملها بشكل طبيعي. يجب أن يكون الغذاء ذا نوعية عالية، لأن العمل المنفذ هو عمل هام جداً، ومعقد ودقيق.

أقل شيء، يمكن أن نقوم به للمحافظة على العمل الفعال لجملة الغدد الرائعة عندنا ــ هو أن ننظف جسمنا بشكل مستمر من الأوساخ والقيح، وتغذيته بأفضل الأغذية النباتية الطبيعية النيئة، والعصير، وأن نتعلم التحكم بمشاعرنا وعواطفنا بشكل كامل.

الخل

كل ما أكدته في كتاباتي سابقاً، حول ضرر الخل، كان يخص الخل الأبيض المقطر، وخل النبيذ، الذي يحتوي على نسبة كبيرة من حمض الخل، الذي يعتبر عاملاً مخرباً للخلايا. إلاّ أن خل التفاح الصافي، المحضر من تفاحات سليمة غير فاسدة، وغير المحلول، يحتوي على حمض التفاح، الضروري لإتمام عمليات الهضم.

إن الخل المقطر الأبيض هو خل ضار. فهو يخرب بسرعة كريات الدم الحمراء، ويسبب فقر الدم. كذلك يقوم بتخريب عمليات الهضم بإبطائها، وإعاقة الهضم الصحيح للغذاء. إن هذا الخل ($C_2H_4O_2$) هو ناتج تخمر الحمض في السوائل الكحولية، مثل النبيذ المعتق، ومحاليل شعير البيرة (الملت).

يحتوي الخل الناتج عن تخمر النبيذ، وسطياً، على ٣٪ إلى ٩٪ من حمض الخل، وبعض حمض النبيذ عادة. كلنا يعرف، أن حمض الخل هو أحد الأسباب، المساعدة

على تليُّف الكبد، والتهاب القولون القرحي، وما شابه ذلك.

أما خل التفاح فيحتوي على حمض التفاح الجيد البنَّاء (الباني للخلايا). وتفاعله مع العناصر القلوية، والمواد المعدنية في الجسم تكون الطاقة، أو تتجمع في الجسم على شكل غليكوجين لحين الطلب. لقد تبين أن تناول خل التفاح بنسب معتدلة تجعله مفيداً جداً للجسم ــ واحد من أهم الخواص النوعية القيمة لخل التفاح هو احتواءه العالي على البوتاسيوم ــ ذاك العنصر، الضروري جداً لإنتاج وتجميع الطاقة في الجسم، وكذلك لتوازن وتهدئة الجملة العصبية. يتحد البوتاسيوم بسهولة مع أهم عناصر الجسم، مثل الكالسيوم، والمغنزيوم، والصوديوم، والحديد، والكلور، والسيليسيوم،... إلخ.

إذا تمكن الإنسان من استهلاك خل التفاح بشكل معتدل، سيصبح مادة لا غنى عنها في المطبخ. فهو يملك خواص عجيبة ضد كل الطفيليات في الجسم. وطرحه على بشرة الجسم يساعد في التخلص من الكثير من الأمراض، حتى المعدية منها.

في سكوتلاندا، يستخدمون الخل عند الإصابة بالدوالي، وذلك بدهن المنطقة المصابة بالكامل بخل التفاح صباحاً ومساءاً، وبشرب كأسين أو ثلاثة من محلول خل التفاح يومياً(ملعتقان صغيرتان من خل التفاح في كأس من الماء). تصوَّر، أنه يساعد بشكل رائع في التخلص من هذا المرض!

ينعكس نظام حياتك على حالة الدم، الذي ينتج في النخاع العظمي، ويشحن من قبل الطحال، وينقل إلى كافة أنحاء الجسم في الأوعية الدموية. في هذه الحالة، تعتبر العملية الطبيعية النظامية هي التجديد الكامل للدم كل ثمانية وعشرين يوماً، وإن لم يكن هناك توازنٌ بين إنتاج خلايا دموية جديدة، وانتهاء الدورة الحياتية للخلايا القديمة، فستختل عندها الحالة الصحية.

للحفاظ على الدورة الطبيعية لتجدديد الدم، ليس هناك غذاءٌ أفضل من عصير الخضار والفواكه، وليس هناك وسيلة لإعادة التوازن الطبيعي بسرعة، أفضل من خل التفاح ذي النوعية العالية. إن ملعتقين من خل التفاح في كأس من الماء مرتين أو ثلاث في اليوم، تؤثر تأثيراً طيباً في حالات طرح الدم الزائد أثناء العادة الشهرية، وأثناء نزيف الدواسير، والترعف من الأنف، وفي حالات الجروح المفاجئة، وغيرها.

إن نقص حمض الملح في جهاز الهضم، يجعل هضم المواد الدسمة غير كامل، وهذا يؤدي بدوره إرى ارتفاع ضغط الدم. في هذه الحالة، فإن تناول ملعقة، إلى ثلاثة ملاعق صغيرة من خل التفاح أثناء الطعام، من شأنه خفض ضغط الدم.

ماذا عن الحليب

يجب أن يدرك كل من يحتاج إلى الحليب (عدا حليب الأم)، أن أفضل حليب طبيعي فعال ومغذٍ هو حليب الماعز النيء. لا ينصح أبداً بغلي الحليب أو تسخينه لدرجة أعلى من /٤٧/ درجة مئوية، وذلك لأن الأنزيمات تموت في درجة حرارة تعادل /٥٤/ درجة مئوية. لهذا السبب بالذات، لا يجوز بتاتاً استهلاك الحليب المبستر. يفضل أن تشرب حليب الماعز بعد حلبه مباشرة، إلاّ أن حفظه في البراد، في إناء مغلق، لمدة يومين لا يؤثر عليه كثيراً.

بالنسبة للأطفال، أفضل حليب هو حليب الأم. لكن، بعد تناول حليب الأم، يمكن إعطاء الطفل حليب الماعز الطازج.

حليب الماعز النيء هو واحد من أنظف المواد الغذائية، أما حليب البقر نادراً ما يكون نظيفاً. وقد أثبت عملياً، أن حليب البقر يشكل الكثير من المخاط، في الوقت الذي لا يقوم حليب الماعز بهذا العمل.

أظن أن الماعز هو أكثر الحيوانات الأهلية نظافة. أجهزة الإفراز عندها مثالية تقريباً. وحليب الماعز أفضل بكثير من حليب البقر، وطبعاً، هو أفضل أيضاً من حليب الأم المدخنة، والتي تشرب أنواعاً مختلفة من المشروبات، الكحولية وغير الكحولية، فمثل هذه الأم عادة تكون عصبية.

عدا ذلك، فالماعز حيوان نظيف داخلياً، وهو عملياً لا يمرض بالسل، والبروسيلية (الإصابة بالبروسيلا)، وغير ذلك من الأمراض، التي يمرض البقر بها عادة.

نوعية حليب الماعز أعلى بكثير من نوعية حليب البقر، وأكثر تجانساً، ويحتوي على كمية أكبر من الآزوت الخالي الدسم، وحتى الدسم فيه أفضل نوعية مما في حليب البقر، لأنه يحتوي على نسبة عالية من النياسين، والتيامين، التي لا توجد في أي غذاء آخر.

يؤثر حليب الماعز تأثيراً فعالاً في حالات الإسهال عند الأطفال الصغار، وهذا لاحتوائه على نسبة كبيرة من النياسين.

أما التيامين فهو واحد من أهم فيتامينات المجموعة «ب»، ويشترك في كل العمليات الحياتية المهمة في جسم الإنسان منذ ولادته وحتى مماته.

أذكّر مرة أخرى: اشربوا حليب الماعز، دون أن تسخنوه أعلى من الدرجة /٤٧/ مئوية.

الولادة الطبيعية

إليك الآن تقرير خاص عن نظام حياة السيدة ديانا والاسترفولتون أثناء فترة حملها، وكيف عاش صغيرها إيريك ونما على الغذاء النيء. إقرئي هذا سيدتي، وافعلي مثله تماماً.

تقول ديانا:

أذكر كما لو كان هذا الآن، في حزيران عام ١٩٦٦ كنت حاملاً! وكان علي أن ألد أول طفل لي وأنا في الثالثة والثلاثين من عمري.

صحوت ذات يوم، ووجدت أن سلطات الخضار التي أحببتها، أصبحت جميعاً دون طعم بالنسبة لي، وكأنها قطع خشبية تتكسر تحت أسناني. عندها تحوّلْتُ إلى الأطعمة التالية:

في الشهر الأول والثاني والثالث من الحمل، لم أتناول شيئاً غير الكريفون والبندق البري ثلاث مرات في اليوم.

في الشهر الرابع والخامس والسادس من الحمل، تابعت أكل الكريفون، لكني تناولت أيضاً أنواعاً أخرى من الفواكه. دخلنا حينها على شهر أيلول، عندما نضج العلّيق. كما أني تناولت الكثير من الخوخ اللذيذ، والجرنك، والإجاص، والتفاح، وكلها مسمدة سماداً طبيعياً دون كيميائيات.

قرأت في أحد الكتب، أن الشاي المحضر من أوراق التوت البري المجففة نافع جداً للنساء الحوامل. عندها، قطفت من حقل الجيران أكياساً كبيرةً من ورق التوت البري، وجففتها تحت أشعة الشمس. ثم، من أيلول وحتى آذار، كنت أشرب نصف ليتر يومياً تقريباً من هذا الشاي.

كان صعباً علي أن أجد جزراً جيداً في هذه الفترة، لكني استطعت أن أجمع الكمية اللازمة لصنع نصف ليتر من هذا العصير المغذي القيم يومياً؛ وبما أني تعبت كثيراً بعد عام دراسي مرهق وصعب، فقد أدركت، أنه علي، أن أتناول شيئاً ما للحفاظ على قواي. وبدأت أتناول يومياً ست حبات من الأعشاب البحرية الداكنة

(اللامينـاريا)، وستـة حبـات من الكالسيوم الطبيعي، ومئة وحدة من فيتامين «ي»، وملعقتـين صغيرتين من زيت السمك (من الكبد)، وكذلك فيتامين «س» الطبيعي بكميات مختلفة، وذلك لأنه لم يكن عندنا شمسٌ في كولومبيا البريطانية (كندا)، في ذاك الوقت من السنة.

عنـدما كنت أشعر بزيادة الرطوبة في جسمي، كنت أبحث عن الأناناس، وعندما لا أجده، أشرب عصير الأناناس غير المحلى.

كنت أشعر دائماً بالراحة، ولم أذهب إلى الطبيب قبل بلوغي الشهر السادس من الحمل، وكان ذلك إرضاءاً لبعض الأصدقاء الحميمين. كان الطبيب حينها مندهشاً لصفاء ضربات القلب، وعدم وجود الوزن الزائد وأي نوع من الاضطرابات. وكان من أنصـار الولادة الطبيعيـة، ولهذا، فقد كان سعيداً جداً، لأني أتناول الغذاء الطبيعي البسيط فقط.

كنت أمشـي كل يوم عدة كيـلومترات. فقد كان عندي جروين صغـيرين، ولذلك كنت دائماً أملك الدافع للتنزه في الهواء الطلق مع هذين الجروين. كما أني كنت أقوم يوميـاً بمجموعة من التمارين الرياضيـة الخاصـة بالحوامل، وكنت أمارس أعمالي المنزلية.

وجاء الأول من آذار، عندما خرج إيريك إلى هذا العالم مع صريخه المدوي. كان رأسه مملوءاً بالشعر الأسود الطويل المجعد والكثيف. وكانت نضارة وجهه وتورده موضوعاً لحديث الأطباء والممرضات.

طعام المشفى كان كله طعاماً ميتاً تقريباً، ولم أستطع أن اصـبر طويلاً عليه، لذلك طلبت أن يعطوني كل ما عندهم نيئـاً وحياً. كانت الممرضـات قلقات دائماً، لأنني، كما كن يظننَّ، لا أتناول الكمية الكافية من الدسم والبروتينات، لذلك فقد كانوا يهاجمونني، بكل معنى الكلمة، كل ثلاث ساعات، بكأس من الحليب المبستر، وكنت أسكـب هذا الحليب خارجاً كان زوجي وأختي يأتوني كل يوم بليتر من عصير الجزر الطازج وبكيس من البندق المنظف، كإضافة لغذائي الفقير. وقد أعلن لي الأطباء، أن الفواكه المجففة، التي يأتوني بها هي خطيرة بالنسبة للطفل وتسبب له الإسهال. أنا لم أفهم، كيف يمكن للفواكه المجففة، أن تكون ضارة بالنسبة للطفل أو بالنسبة لي، فقد أكلتها عشر سنوات قبل ولادة طفلي، وهاهو طفلي قد ولد بغاية الروعة، بعد أن أكلتها تسعـة شهور وأنا حاملة به. كنت سعيدة جداً عندما عدت إلى البيت، إلى الطعام

الوفير، الذي تعودت عليه! وبدأت بنهم آكل الفواكه المجففة، وطبعاً، لم يحدث شيء سيء إثر ذلك.

رغم تناولي لكل هذا الغذاء النيء، الذي كانت تشكل الفواكه ٦٠٪ منه، فإن المصران الغليظ لإيريك لم يعمل بعد ولادته مباشرة، وفي اليوم الخامس بعد عودتنا إلى البيت كان عند إيريك أول كرسي طبيعي له، دون إمساكات، ودون إسهالات.

قدمنا لإيريك في الشهر السادس القليل من عصير الجزر، وفي الشهر التاسع، لأول مرة، قدمنا له طعاماً قاسياً. وكان هذا الطعام عبارة عن موز ناضج مطحون جيداً، وقليلٍ من الأفوكادو.

لم يتناول إيريك، حتى بعد بلوغه السنة، غير حليب الأم، والموز، والأفوكادو، وعصير الجزر. ثم بدأنا نعطيه بالتدريج خوخاً مبروشاً ومصفى عبر المِصفاة، وبلحاً، ومشمشاً، مع الأفوكادو عادة. وبعد ذلك بقليل، بدأ يتناول كل أنواع الفواكه الطازجة.

كان إيريك يختار الطعام لنفسه بنفسه. أحياناً يأكل تفاحاً فقط لعدة أيام، ثم يتحول إلى الأفوكادو. هكذا كانت تسير الأمور. وقد كان يحب أن يمضغ الأعشاب البحرية.

لم يتناول إيريك حتى بلوغه العامين ونصف أي حليب آخر غير حليب الأم. أما الآن فهو يشرب عصير الجزر، وحليب الجوز، وآمل أنه سيبدأ قريباً بتقبل حليب الماعز. لم يكن أبداً منفوخاً، ولم يفرز عنده المخاط بتاتاً، كما أنه لم ينتفخ بطنه، ولم يكن عنده غددٌ متورمة.

كان عندي الكثير من الصديقات، اللواتي كن يحشون أطفالهن بالكثير من المساحيق الاصطناعية عبر الزجاجة والمصاصة، وأظن، أنهن كن يفعلن ذلك، لكي لا ينهض الطفل ليلاً. وبما أن الأطفال لم يستطيعوا هضم كل هذه النشويات فلم تفارقهم أمراض الانفلونزا، والرشح، والتهاب الرئة، والتحسس وغيرها. لحسن الحظ، أننا استطعنا أن نتفادى كل هذا. وذلك لأننا حافظنا على القوانين البسطة الصارمة للطبيعة.

نحن الآن في أيار عام ,١٩٧٠ وقد بلغ إيريك الثالثة من العمر. ويتغذى على الفواكه الطازجة والمجففة، وعلى الخضار الطازجة النيئة، والعصير المستخلص منها، وعلى الجوز والبندق واللوز والعسل. إنه ينمو فكرياً وجسمانياً بشكل جيد، وهو طفل شديد

الحركة، ومحب للاطلاع والمعرفة.

أنا ممتنة جداً لنظام الدكتور ووكر.

هل يساعد العصير على نمو العظام؟
هذا هو الجواب!

تلقيت مثل هذا السؤال من آدل فالاستر، المدرِّسة من مدينة كيملوبس، ولاية كولومبيا البريطانية في كندا:

أخيراً، وبعد الكثير من التحضيرات، سافر أبي وأمي إلى أوروبا، وبقينا هنا ندير المتجر، الذي نبيع فيه كافة أنواع الأغذية الطبيعية. وحدث أن أضرب عمال البريد، وانقطعت كافة الاتصــالات. وفجأة، وقبل وصولهما بعشرة أيام، تلقينا برقية منهما، يطـلبان فيها إرسـال نقود إضـافية، وملاقاتهما في سيارة إلى المطار، وزرع القمح في الصناديق.

كان هناك شيء غير طبيعي، ولم نستطع فهم شيء، على الإطلاق، حتى وصلا. أمضينا عشرة أيام من القلق والانتظار، وأخيراً عرفنا، أن أحد سائقي الدراجات النارية، كان قد صدم أمي، عندما كانت تقطع الشـارع في النمسـا، وكاد أن يتسبب بقطع رجلها. ثم وقعت أمي بأعجوبة تحت يد أحد الأخصائيين بالعظام المشهورين، الذي ركب لها عظامها المكسرة بشكل يعطي الفرصة لنموها.

أرادت أمي أن تعود إلى البيت بسرعة، لتأكل الطعام النيء، والعصـير، الذي اعتادت عليه، لأنها عرفت جيداً الكثير من الناس، الذين استطاع مثل هذا الطعام علاجهم. كان يجب أن يعودا إلى البيت بعد مضي اسبوعين من هذا الحادث المؤسف. لكن الطبيب النمساوي لم يسمح لهما بذلك، واعتبر سفرهما في هذا الوقت جنوناً، وأن أمي لن تتحمل آلام السفر في هذه الحالة. أما أبي فقد كان يرغب بشدة، أن ينقل أمي إلى البيت.

أخيراً، سمح لهما الطبيب بذلك. واستطاعت أمي أن تتحمل السفر بشجاعة، وذلك بفضل صحتها الجيدة، التي اكتسبتها بفضل نظام الدكتور ووكر. وما أن عادت إلى البيت، حتى بدأنا بإعطائها العصير /١٠٠/غ من عصير أوراق القمح، ثلاث مرات في اليوم، وعصير الجزر مع الكثير من الشاي المحضر من السنفيتون المخزفي (من الجذور

والأوراق). إضـافة إلى ذلك، قدمنا لها فيتامين «س» الطبيعي، والكالسيوم الطبيعي وفيتامين «ي». كما أنه إضافة إلى الكثير من السلطات، المحضرة في متجرنا، كان هناك في حقلنا، خريفاً وشتاءاً، الكثير من الدراق، والإجاص، والعنب، والتفاح. كانت تأكل أمي مساء كل يوم خليطاً من بذور عباد الشمس المطحونة جيداً، والسمسم، مع إضافة العسل وكوب من شاي السفيتون.

أراد الطبيب في كندا، أن يضعها مباشرة في المشفى، لأن جرحها كان قد بدأ يتقيح. وبعد محادثات طويلة، كان قد وافق أخيراً على تركها في البيت، إذا لم تسؤ حالتها، شرط أن تزور المشفى بانتظام لتغيير الرباطات.

كانت تتملكنا رغبة شديدة، بأن نضع على الجرح كمَادة من عصـير براعم القمح والسئفيتون، لكننا لم نستطع فعل ذلك من خلال فتحات الجبصين الضيقة.

دامت هذه الحالة ثلاثة أسابيع، ثم بدأت أمي تشعر بتحسن ملحوظ. كانت تـلك ظـاهرةً لم يسـمع بهـا أحد، وذلك لأننـا لم نستخدم أي دواء عجيب. فقد استخدمنا العصير فقط، وبعض الأغذية الطبيعية النيئة، التي أعطت الجسم كل العناصر الضرورية لالتئام الجرح.

بعد انقضاء ستة أشهر، وبعد أن نزع الجبصين، دهشت الممرضات، لأنه لم تصدر أية رائحة كريهة عن ذلك، كما يحدث في مثل هذه الحالات. وقد أوضحت لنا صور الأشعة السينية أن العظم الأصغر قد نما، أما العظم الأكبر فلم ينمُ لذلك تم وضع الجبصين مرة أخرى. كان الطبيب واثقاً من أن العظم لن ينمو، وسوف نضطر لترميم الأنسجة العضلية والعظمية.

قال الطبيب للمرضـات مازحاً: «هذه امرأة تؤمن، بأن الله والطعـام النباتي يشفيان الناس». لكن، بعد انقضاء شهرين فقط، عندما أزيل الجبصين، وتبين أن العظم قد نما تماماً، أكثر الناس دهشة وتعجباً لهذا الأمر كان الطبيب نفسه.

الآن، وبعد مضي سنة وتسعة أشهر من زمن ذلك الحادث، يسد اللحم الجرح تماماً. في بادىء الأمر، كان هناك في مكان الجرح عظماً، وكان الجلد مشدوداً، أما الآن، يبدو كل شيء طبيعياً، كما لو أنه لم يحدث شيء.

ماذا علينا أن نتذكر دائماً؟

١ ــ كن صبوراً! أهم شيء يجب أن تتذكره، عندما تريد أن تعالج جسمك بالطريقة الطبيعية، هو أن تأخذ بعين الإعتبار، ما سوف يسببه لك الغذاء الطبيعي الذي تتناوله على شكل عصير للخضار، من تنظيف عام وشامل في كل أنحا جسمك، وما يرافق ذلك من آلام ممكنة. فقد شعر الإنسان في هذا الوقت، أنه مريض فعلاً. لكن، ليس العصير هو مصدر المرض وذلك إذا كان العصير طازجاً، ويتم تناوله يوم تحضيره. على العكس، علينا أن نكون سعيدين، لأن عملية التنظيف داخل الجسم تسير على ما يرام، وكلما أبكرت هذه الإضطرابات المزعجة بالظهور، بعد تناول الجرعات الكبيرة، كلما كان أفضل للجسم، وتخلصنا منها بشكل أسرع. كلما شربنا كمية أكبر من العصير، كلما عجلنا في الشفاء أكثر.

إذا كنا غير واثقين من شيء ما، علينا استشارة الطبيب، الذي يناصر في علاجه مبدأ الشفاء بواسطة العصير. إن من يفهم في أنواع العصير وتأثيرها على الجسم، هو ذاك الطبيب، الذي يستخدمها دائماً. كما أن نفي الفائدة العامة من عصير الخضار النيئة، وخصوصاً من عصير الجزر، واعتباره ضاراً، يعني إظهار جهل كبير في الأمور.

إلاّ أننا يجب ألا نفكر، بأن ما جمعته السنين من أوساخ وسموم في الجسم، يمكن إخراجه مباشرة بأمر سحري. إن هذا يتطلب وقتاً كبيراً.

٢ ــ ليست مشكلة، إن كان الناس لا يفهمونك!

غالباً ما يؤكدون، أن عصير الجزر يؤدي إلى اصفرار الجلد، يؤكد هذا التصريح جهلَ قائله بالعمليات، التي تحدث داخل الجسم، وهو مجرد عن الصحة. من الغباء، أن نقول، أن صباغ الشوندر الأحمر، ويخضور السبانخ يمر عبر الجلد. إذا اكتسب الجلد بعد شرب العصير بعض الصفار، أو اللون الوردي، لهذا يعني، أن الكبد يخرج التقيحات المتخمرة، والأوساخ المتجمعة. فعناصر الإفراز ليست قادرة على إفراز كل هذه الكمية خارج الجسم، لذلك تستعين بالجلد ومساماته لمساعدتها، وهذا شيء طبيعي تماماً. كما أنه يمكن، أن يحدث هذا، إذا كان الجسم مسمماً. لكنه ينقضي سريعاً، إن استمر الإنسان بشرب العصير.

٣ ــ الشروط الصحية المطلوبة: يجب أن تهتم، بالدرجة الأولى، بتنظيف

وتطهير كافة الأدوات، الخاصة باستخلاص العصير. يفسد عصير الخضار النيئة بسهولة، لذلك تجب مراعاة الشروط الصحية.

لا يجوز البدء باستخراج العصير، إذا لم تنظف العصارة مباشرة بعد الاستخدام السابق بالماء البارد، ثم بالماء المغلي. ثم، يجب تطهيرها قبل الاستخدام بالماء المغلي، ومن ثم تبرد بالماء البارد.

من المهم جداً، تنظيف الخضار بدقة وبعناية، مع نزع كل بقع العفن عنها، وإزالة كافة الأجزاء الفاسدة والذابلة والمريضة.

إزالة السموم

أول خطوة باتجاه الصحة هي تنظيف الجسم بشكل مطلق، داخلياً وخارجياً. وأي تجمع، أو تباطؤ في سير الفضلات الفاسدة، أو أية أوساخ داخل الجسم، تزيد من وعورة الطريق المؤدي للصحة.

أقنية الإفراز الطبيعية هي الرئتان، ومسامات الجلد، والكليتان، والمصران. التعرف ــ هو نتيجة عمل غدد التعرق، التي تقذف بالسموم الضارة خارج الجسم. تزيل الكيتان من الكبد الفضلات الناتجة بعد هضم الطعام وإتمام عملية التبادل الأيضي. لا يزيل المصران الفضلات، الناتجة عن هضم الطعام فحسب، وإنما الفضلات، الناتجة عن إتمام أعضاء الجسم لوظائفها، والتي نسيمها بالأوساخ. وهذه الأوساخ هي الخلايا والأنسجة، المحترقة نتيجة العمل الفيزيائي والفكري. إذا لم يتم إخراج هذه الأوساخ، فستؤدي إلى تفسخ البروتينات، التي تؤدي إلى التسمم (تسمم الدم) أو إلى الحماض (حموضة الدم).

إليك الآن واحداً من أهم وأسرع الطرق الفعالة، لتنظيف الجسم من الأوساخ، خصوصاً عند الكبار:

اشرب صباحاً، على الريق، كأساً من محلول ملح الإنكليز (سولفات الصوديوم ــ ملعقة كبيرة في كأس من الماء) بارداً أو دافئاً. ليس تنظيف المصران هو الهدف الرئيسي من هذه العملية (رغم أننا نسعى إلى ذلك أيضاً)، وإنما المهم هو استخراج السموم والفضلات الموجودة في كل أنحاء الجسم، وإخراجها عبر المصران.

يؤثر المحلول على الليمف السام، وليس على الفضلات، تماماً كما يؤثر المغناطيس

على المسامير وعلى شرائح الحديد. تتجمع هذه النفايات في المصران، ثم تطرد خارج الجسم على عدة دفعات. تؤلف كمية الفضلات الخارجة ثلاثة إلى أربعة ليترات، أو حتى أكثر. إذا لم تعوض هذه الكمية بكمية أخرى، سيؤدي هذا إلى جفاف الجسم، لذلك نحن نعوض ما فقدناه من السموم والمواد الحامضية بليترين من العصير الحمضي الطازج (عصير أي نوع من الحمضيات)، المحلول بليترين من الماء لسرعة الهضم. يجب أن يعطي هذا الخليط تفاعلاً قلوياً.

يحضر العصير الحمضي على الشكل التالي: اربع حبات كريفون كبيرة، أو ستة صغيرة + حبتي ليمون كبيرتين أو ثلاث حبات صغيرة + كمية كافية من البرتقال لنحصل على ليترين فقط من الخليط، ثم نضيف ليترين من الماء.

نبدأ بشرب هذا الخليط، بعد انقضاء نصف ساعة من شرب محلول ملح الإنكليز، وذلك كل عشرين إلى ثلاثين دقيقة، حتى يتم شرب الخليط بكامله. ثم يجب ألا نأكل شيئاً طوال اليوم. لكن، إن غلبنا الجوع حتى المساء، يمكن عندها أكل بعض البرتقال أو الكريفون، أو شرب العصير المحضر منهما، أو شرب قليل من عصير الكرفس.

قبل النوم، نقوم بحقن أنفسنا بالحقنة الشرجية بالماء الدافىء (بدرجة حرارة الغرفة)، مع عصير حبة أو حبتين من الليمون، أي يجب أن تملأ الحقنة بالماء الدافىء، بعد إضافة عصير حبة أو حبتين من الليمون إليها، ثم نقوم بتنفيذ الحقنة، الهدف من العملية، هو إزالة النفايات من تجعدات وطيات المصران الغليظ والمصران الدقيق، التي يمكن أن تلتصق هناك، وتصبح ضارة بالجسم.

يتم إزالة السموم خلال ثلاثة أيام متوالية بنفس الطريقة الآنفة الذكر. في النتيجة، سوف يخرج من الجسم تقريباً إثنا عشر ليتراً من الليمفات السامة، وسوف تعوض بنفس الكمية من السائل القلوي. من شأن هذه العملية، أن تسرع من إعادة التوازن القلوي إلى الجسم.

في اليوم الرابع، نبدأ بشرب عصير الخضار والفواكه، في حالته النيئة. نتابع هذا العلاج خلال الأيام اللاحقة أيضاً.

إن أحسسنا ببعض الضعف بعد هذه العملية، فلا يجوز أن نقلق إبداً. لأن الطبيعة، في هذه الحالة، توجه طاقتنا نحو تنظيف داخلي شامل، وقريباً، بعد أن تسيطر النظافة والصحة داخل الجسم، لن تعود الطاقة والقوى إلى ما كانت عليه فحسب، بل

ستزداد أكثر وأكثر.

ملاحظة:

عندما تشك، ولو قليلاً، بالتهاب الزائدة الدودية، لا تحاول استعمال هذه الطريقة في إزالة السموم. حاول أن تكتفي بالحقن الشرجية فقط، مرة أو مرتين أو أكثر في اليوم، لمدة أسبوع كامل، وعند الضرورة، يمكن أن تتابع الحقن لمدة أطول.

عصير الخضار والفواكه والاستخدام الطبي له في حالات الإصابة المختلفة

بعد دراسات وفيرة وكبيرة، قمت بتصنيف الخضار والفواكه والعصير المحضر منها، حسب الحالات المرضية المختلفة، مع ذكر النسب الداخلة في الكوكتيلات، والنسب الفردية أيضاً، لتسهيل العلاج، وتسهيل استخدامها بشكل عام.

ستلاحظ بجانب كل حالة مرضية رقماً معيناً. يشير هذا الرقم إلى رقم الوصفة في جدول الوصفات اللاحق الذكر. وقد رتبت الوصفات إلى جانب الحالة المرضية حسب أهميتها، وكتبت الوصفات الأكثر فعالية بالخط الغامق، رغم أن الوصفات الباقية جيدة أيضاً.

للحصول على نتائج مرضية بالنسبة للإنسان البالغ، لا بد من شرب نصف ليتر على الأقل (أو أكثر) من كوكتيل الوصفات المذكورة لاحقاً، وذلك لمدة عدة أيام.

تم اختيار العصير حسب أكبر تأثير له، وأكبر فعالية بالنسبة للحالة المرضية. وكتبت الأنواع بالتسلسل حسب أهميتها وفعاليتها. ويجب تناول نصف ليتر في اليوم من كل نوع من أنواع الكوكتيلات.

نأخذ على سبيل المثال، كيفية علاج الالتهاب المفصلي. هناك عدة وصفات لأكثر أنواع العصير فعالية، كتبت بجانب فقرة الإلتهاب المفصل. نجد، أن سبب هذا المرض هو تكدس الأحزان داخل الروح، مما يؤدي إلى ترسب الكالسيوم اللاعضوي في غضاريف المفاصل.

بما أن الغضروف المصـــاب، يكون عادة مثل المغناطيس، يجذب الذرات

اللاعضوية للكالسيوم من الدم، فإن هذه الذرات تتجمع في هذا المكان بالذات، وليس في أي مكان آخر من الجسم. عند الإصابة بالتهاب المفاصل، تسبب الذرات اللاعضوية للكالسيوم تصلب الغضاريف والعقد، أما عند الإصابة بالبواسير، فإن هذه الذرات نفسها تسبب الليفين المتخثر في الدم.

في كلتا الحالتين، عند استهلاك الطعام، الحاوي على الذرات اللاعضوية للكالسيوم، فإننا لا ندرك إلام سيؤدي تناول هذا الطعام.

إلاّ أنه، عندما يتأسس التهاب المفاصل في الجسم، سيتحول إلى أشكال أكثر حدة وخطراً، يمكن أن تؤدي في النهاية إلى تشوه العظام. أولى المؤشرات على ذلك هي انتفاخ القوائم، الذي يأتي بعد سلسلة من الآلام الحادة المتناوبة. وما إن تظهر أولى علامات هذا الانتفاخ، حتى يبدأ بالازدياد أكثر فأكثر.

تبين أن إحدى أكثر الوسائل الفعالة، لحل الكالسيوم اللاعضوي هو حمض الساليسيليك العضوي، الموجود في الكريفون. كما أن شرب نصف ليتر أو أكثر من عصير الكريفون الطازج يومياً يساعد على حل هذه المادة الغريبة. ثم إياك والعصير المعلب، فليس فيه أي نوع من الفائدة.

إلاّ أن حل الكالسيوم اللا عضوي هو فقط أول خطوة للشفاء التدريجي. الشيء الأصعب هو إدراك وتجنب الانفعالات السلبية، وهذا ما يجب أن نفعله قبل كل شيء.

لإزالة الكالسيوم اللا عضوي من الجسم، يجب أن نشرب كل يوم نصف ليتر من عصير الكرفس. يحتوي هذا العصير على نسبة عالية من الصوديوم، تسمح بالحفاظ على قسم كبير من الكالسيوم محلولاً. ويحمل الدم والليمفا هذا الكالسيوم إلى المصران الغليظ. ولتسهيل عمل الأخير، يكفي أن نشرب نصف ليتر من كوكتيل عصير السبانخ والجزر يومياً.

يغذي هذا العصير أعصاب وعضلات المصران الغليظ والدقيق.

إن شرب نصف ليتر من عصير الجزر ونصف ليتر من عصير الكرفس يومياً يساعد على تحسين حالة الغضاريف والمفاصل، ويؤدي لاحقاً إلى تحسين الحالة الصحية بشكل عام. تترافق هذه العملية عادة بآلام، غالباً ما تكون دورية. إلا أن معظم الناس، بعد المرور بهذه التجربة الصعبة، يكتسبون صحة وعافية لا مثيل لها.

إذا كان الجسم يتألم جراء الخلل بالنظام الغذائي المتبع، عندها يجب على الإنسان

أن ينظف جسمه من الفضلات والأوساخ، وتغذيته بالذرات العضوية للفواكه والخضار النيئة الطازجة، واستعادة، ولو بعض الطاقة والنشاط المستهلكين.

إذا تناول الإنسان العصير طازجاً ونيئاً، بعد استخلاصه بشكل صحيح وصحي، فسيحصل على نتائج، شرط إبعاد الإنفعالات السلبية من حياته.

جدول الوصفات

ركبت هذه الوصفات من قبل الدكتور ووكر ن.و. في مخبر الأبحاث العلمية للكيمياء الغذائية في مدينة نورفوك.

١ ـــ الجزر
٢ ـــ البوتاسيوم (جزر + كرفس + بقدونس + سبانخ)
٣ ـــ الشوندر مع أوراقه
٤ ـــ الملفوف المخلل
٥ ـــ الملفوف
٦ ـــ الكرفس
٧ ـــ الخيار
٨ ـــ الهندباء البرية (طرخشقون)
٩ ـــ الهندباء العادية
١٠ـــ الفليفلة الخضراء
١١ـــ الفجل الحار مع الليمون
١٢ـــ الخس
١٣ـــ البقدونس
١٤ـــ الفجل مع أوراقه
١٥ـــ السبانخ
١٦ـــ الفاصولياء

٤٦ـــ الجزر والطرخشقون والخس
٤٧ـــ الجزر والطرخشقون والسبانخ
٤٨ـــ الجزر والطرخشقون واللفت
٤٩ـــ الجزر والهندباء
٥٠ـــ الجزر والكرفس والهندباء والبقدونس
٥١ـــ الجزر والفليفلة الخضراء
٥٢ـــ الجزر والخس
٥٣ـــ الجزر والخس والفصفصة
٥٤ـــ الجزر والخس والخار
٥٥ـــ الجزر والخس والسبانخ
٥٦ـــ الجزر والخس والفاصولياء
٥٧ـــ الجزر والخس والفاصولياء
٥٨ـــ الجزر والخس واللفت
٥٩ـــ الجزر والبقدونس.
٦٠ـــ الجزر والفجل
٦١ـــ الجزر والسبانخ

١٧ــ اللفت مع أوراقه
١٨ــ القرنوش (قرة العين)
١٩ــ الفصفصة
٢٠ــ التفاح
٢١ــ جوز الهند
٢٢ــ الكريفون
٢٣ــ الليمون
٢٤ــ البرتقال
٢٥ــ الرمان
٢٦ــ الجزر والشوندر
٢٧ــ الجزر والتفاح والشوندر
٢٨ــ الجزر والشوندر والكرفس
٢٩ــ الجزر والشوندر وجوز الهند
٣٠ــ الجزر والشوندر والخيار
٣١ــ الجزر والشوندر والخس
٣٢ــ الجزر والشوندر والخس واللفت
٣٣ــ الجزر والشوندر والسبانخ
٣٤ــ الجزر والملفوف
٣٥ــ الجزر والملفول والكرفس
٣٦ــ الجزر والملفوف والخس
٣٧ــ الجزر والكرفس
٣٨ــ الجزر والكرفس والهندباء
٣٩ــ الجزر والكرفس والخس
٤٠ــ الجزر والكرفس والبقدونس
٤١ــ الجزر والكرفس والفجل
٤٢ــ الجزر والكرفس والسبانخ
٤٣ــ الجزر والكرفس واللفت
٤٤ــ الجزر والخيار.

٦٢ــ الجزر والسبانخ واللفت والقرنوش
٦٣ــ الجزر واللفت
٦٤ــ الجزر واللفت والقرنوش
٦٥ــ الجزر والقرنوش
٦٦ــ الجزر والفصفصة
٦٧ــ الجزر والتفاح
٦٨ــ الجزر والشمرة
٦٩ــ الجزر وجوز الهند
٧٠ــ الكريفون والليمون والبرتقال
٧١ــ الجزر والبرتقال
٧٢ــ الجزر والرمان
٧٣ــ الجزر والشوندر والرمان
٧٤ــ الجزر والخس والرمان
٧٥ــ الملفوف والكرفس
٧٦ــ الكرفس والخيار والبقدونس والسبانخ
٧٧ــ الكرفس والخيار واللفت
٧٨ــ الكرفس والطرخشقون والسبانخ
٧٩ــ الكرفس والهندباء والبقدونس
٨٠ــ الكرفس والخس والسبانخ
٨١ــ الكرفس والسبانخ والبقدونس
٨٢ــ الكرفس والفاصولياء
٨٣ــ الفاصولياء
٨٤ــ الجزر والفاصولياء
٨٥ــ الجزر والهليون والخس
٨٦ــ الجزر والفجل والقرنوش
٨٧ــ الجزر والجزر الأبيض والبطاطا والقرنوش

الوصفات

قام الدكتور ووكر بعمل كبير جداً في مخبر الأبحاث العلمية للكيمياء الغذائية، وحدد النسب الخاصة للحصول على كل كوكتيل من العصير. والنتيجة ــ وصفات غالية في غاية الدقة والأمانة.

يجب أن نأخذ بعين الاعتبار، أنه يمكننا الحصول على نتائج مرضية، عند استهلاك العصير، إذا تم تحضيره بواسطة القطاعة الكهربائية (المبرشة) والمكبس الهيدروليكي. تبين لنا، أن مثل هذه المعدات أكثر فعالية لاستخلاص المواد المعدنية وغيرها من المواد النشيطة بيولوجياً من الخضار والفواكه. وعندها يمكن المحافظة على الأنزيماتالموجودة فيها بشكل أفضل من الحصول عليها بأي طريقة أخرى.

إذا كان يتم استخلاص العصير بالعصارات العادية، لا بد من زيادة النسبة اليومية من هذا العصير.

بغض النظر، إن كنت خبيراً بعلم التشريح أو بالفيزيولوجيا أولاً، فإنه من الأفضل دائماً، أن تستشير طبيباً، يملك خبرة خاصة بقسم عصير الخضار النيئة، الذي يمكنه أن يراقب حالتك الصحية، ويعطيك الإرشادات اللازمة. إذا كنت قد درست جيداً كل ما ذكر آنفاً، لا بد أن تقتنع بضرورة العلاج بالوسائل الطبية فقط، التي ساعدت الكثير من الناس على الشفاء.

للحصول على عصير بعض النباتات، لا تلزم وصفات خاصة. يدل الترقيم المسجل لاحقاً على رقم الوصفة في الجدول السابق.

والآن إليك الوصفات، من الكوكتيلات الأكثر فعالية، مع ذكر النسب الداخلة فيها:

رقم الوصفة	العناصر الداخلة في الوصفة	الكمية بالأونصات
٢ ــ	الجزر	٧
	الكرفس	٤
	البقدونس	٢
	السبانخ	٣

١١ ــ	عصير ليمون واحد من الفجل الحار	تخلط مع أربع أونصات المبروش والمعصور جيداً

ملاحظة:

الأونصة: وحدة انكليزية تعبر عن واحدة الثقل. وهي تساوي ١٦ دراخما = ٤٣,٧٥ غران = ٣٨,٣٥ غ.

رقم الوصفة	العناصر الداخلة في الوصفة	الوزن بالأونصات
٢٦	الجزر	١٣
	الشوندر	٣
	يستخدم الشوندر مع أوراقه	
٢٧	الجزر	٧
	التفاح	٦
	الشوندر	٣
٢٨	الجزر	٨
	الشوندر	٣
	الكرفس	٥
٢٩	الجزر	١١
	الشوندر	٣
	جوز الهند	٢
٣٠	الجزر	١٠
	الشوندر	٣
	الخيار	٣
٣١	الجزر	٩
	الشوندر	٣
	الخس	٤
٣٢	الجزر	٧
	الشوندر	٣
	الخس	٤

	اللفت	٢
٣٣	الجزر	١٠
	الشوندر	٣
	السبانخ	٣
٣٤	الجزر	١١
	الملفوف	٥
٣٥	الجزر	٧
	الملفوف	٤
	الكرفس	٥
٣٦	الجزر	٨
	الملفوف	٤
	الخس	٤
٣٧	الجزر	٩
	الكرفس	٧

ملاحظة:

عند استخدام أوراق الكرفس تغير النسبة كالتالي: لكل /١٠/ أونصات من الجزر ـ /٦/ أونصات من الكرفس.

رقم الوصفة	العناصر الداخلة في الوصفة	الوزن بالأونصات
٣٨	الجزر	٩
	الكرفس	٥
	الهندباء	٢
٣٩	الجزر	٧
	الكرفس	٥
	الخس	٤
٤٠	الجزر	٩
	الكرفس	٥
	البقدونس	٢

٤١	الجزر	٨
	الكرفس	٥
	الفجل	٣
٤٢	الجزر	٧
	الكرفس	٥
	السبانخ	٤
٤٣	الجزر	٨
	الكرفس	٦
	اللفت	٢
٤٤	الجزر	١٢
	الخيار	٤
٤٥	الجزر	١٢
	الطرخشقون	٤
٤٦	الجزر	٩
	الطرخشقون	٣
	الخس	٤
٤٧	الجزر	١٠
	الطرخشقون	٣
	السبانخ	٣
٤٨	الجزر	١١
	الطرخشقون	٣
	اللفت	٢
٤٩	الجزر	١٣
	الهندباء	٣
٥٠	الجزر	٧
	الكرفس	٥
	الهندباء	٢
	البقدونس	٢

رقم الوصفة	العناصر الداخلة في الوصفة	الوزن بالأونصات
٥١	الجزر	١٢
	الفليفلة الخضراء	٤
٥٢	الجزر	١٠
	الخس	٦
٥٣	الجزر	٩
	الخس	٤
	الفصفصة	٣
٥٤	الجزر	٧
	الخس	٥
	الخيار	٤
٥٥	الجزر	٨
	الخس	٥
	السبانخ	٣
٥٦	الجزر	٩
	الخس	٤
	الفاصولياء	٣
٥٧	الجزر	٦
	الخس	٤
	—	٣
	الفاصولياء	٣
٥٨	الجزر	١٠
	الخس	٤
	اللفت	٢
٥٩	الجزر	١٢
	البقدونس	٤
٦٠	الجزر	١١
	الفجل	٥

٦١	الجزر	١٠
	السبانخ	٦
٦٢	الجزر	٨
	السبانخ	٤
	اللفت	٢
	القرنوش	٢
٦٣	الجزر	١٢
	اللفت	٤
٦٤	الجزر	١٠
	اللفت	٣
	القرنوش	٣
٦٥	الجزر	١٢
	القرنوش	٤
٦٦	الجزر	١٢
	الفصفصة	٤
٦٧	الجزر	٩
	التفاح	٧
٦٨	الجزر	٩
	الشمرة	٧
٦٩	الجزر	١٣
	جوز الهند	٣
٧٠	الكريفون	٦
	الليمون	٣
	البرتقال	٧
٧١	الجزر	١١
	البرتقال	٥
٧٢	الجزر	١١
	الرمان	٥

رقم الوصفة	العناصر الداخلة في الوصفة	الوزن بالأونصات
٧٣	الجزر	٩
	الشوندر	٣
	الرمان	٤
٧٤	الجزر	٧
	الخس	٥
	الرمان	٤
٧٥	الملفوف	٥
	الكرفس	١١
٧٦	الكرفس	٨
	الخيار	٣
	البقدونس	٢
	السبانخ	٣
٧٧	الخيار	٤
	الكرفس	١٠
	اللفت	٢
٧٨	الكرفس	٨
	الطرخشقون	٤
	السبانخ	٤
٧٩	الكرفس	١١
	الهندباء	٣
	البقددونس	٢
٨٠	الكرفس	٧
	الخس	٥
	السبانخ	٤
٨١	الكرفس	١٠
	السبانخ	٤
	البقدونس	٢

٨٢	الكرفس	١٢
	الفاصولياء	٤
٨٣	الفاصولياء	٩
٨٤	الجزر	٦
	الفاصولياء	٥
٨٥	الجزر	٨
	الهليون	٤
	الخس	٤
٨٦	الجزر	٨
	الفجل	٤
	القرنوش	٤
٨٧	الجزر	٦
	الجزر الأبيض	٤
	القرنوش	٢
	البطاطا	٤

ملاحظة:

يجب استخدام أوراق وجذور الشوندر، والطرخشقون، والفجل، واللفت.

عند تحضير الجزر، يجب قطع نهايته بطول /١/ سم أو أكثر من مكان بداية الأوراق والساق، ثم يجب قطع النهايات المجذرة أيضاً من الأسفل. لإزالة الكيميائيات تغسل الخضار بعناية كبيرة بالماء البارد، وعند الضرورة، يتوجب استخدام الفرشاة لتنظيفها.

الأمراض والوصفات

يحق للطبيب، وفقط للطبيب، أن يشخص المرض ويعطي الوصفة للعلاج. المعلومات، التي سترد بعد قليل عن الأمراض، وأرقام الوصفات اللازمة لعلاجها، هي عبارة عن مرجع، يستطيع حتى الأخصائيون الرجوع إليه. وقد حرر هذا المرجع بقلم أشهر الأخصائيين في الداخلية. رغم أن هذه المعلومات تستند على التجارب، إلاّ أنه لا يجوز الاعتماد عليها بشكل مطلق كوصفة. الوصفة هي نتيجة دراسة تحليلية متعمقة، قام بها المؤلف مع الدكتور ر.د.بوب.

ــ التهاب الجيوب: هو نتيجة التجمع الكبير للمخاط في الجسم، وللمواد الناتجة عن الهضم في المعي. تنشأ هذه الحالة نتيجة استهلاك حليب البقر والأطعمة، التي تحتوي على النشاء والسكر ــ ١، ٦١ O

ــ التحسس (الأليرجية) هو شعور فيزيائي غير جيد، أو تهيج، ينشأ نتيجة تجمع الأوساخ في الجسم، وتناول طعام معين، يهيج السموم المتواجدة في الجسم. مثال: التحسس من الفريز يعني، أن هذه الفاكهة يمكنها أن تهيج السموم الموجودة في الجسم، ويظهر هذا على الجلد بشكل طفح ــ ١ ، ٣٠ ، ٦١ .

ــ البول الزلالي (الزلالية): وجود الزلال (الدسم) في البول ــ ٢٩ ، ٣٠ ، ٦١ ، ١ ، ٤٠ ، ٥٩ .

ــ الذبحة اللوزية (انظر تانزيليت): التهاب الحلقوم نتيجة وجود كمية كبيرة من المواد الناتجة عن تفكك الطعام، وفضلات الطعام في الجسم. عندما يتشكل الخراج، تتجمع الفضلات في منطقة اللوزات. يمكن أن تساعد في هذه الحالة عملية إزالة السموم ــ ١ ، ٢ ، ٣٠ ، ٦١ .

ــ الأنيميا: نقص في عدد الكريات الحمراء الدموية (فقر الدم)، الذي يسببه عادة الطعام الذي يحتوي على الطالسيوم وذرات المواد الأخرى اللاّ عضوية (مثل المعلبات، والنشويات، والحليب المستر). كانوا يظنون، فيما مضى، أن المستخلصات الكبدية، التي تعطى عن طريق الفم أو بالحقن، تساعد على التخلص من الأنيميا. إلاّ

أنه تبين فيما بعد، أن هذا الدواء يمكن أن يضر بالكبد، وسيصاب المرضى، عاجلاً أم آجلاً، بالتهاب الكلية الحاد ــ ٦١ ، ٦٨ ، ٢ ، ٢٨ ، ٣٠ ، ٢٥ ، ٢٩ ، ٣١ ، ٤٦ ، ٥٥ ، ٤٨ ، ٨٥ .

ــ حصر البول (الإينوريز) ــ يظهر غالباً نتيجة وجود بلورات حامض الحماض اللا عضوية في الكليتين، أو في المثانة (انظر فقرة «حامض الحماض») – ٣٠ ، ٤٠ ، ٢٩ .

ــ التهاب الزائدة الدودية ــ سببه التجمع الكبير للفضلات والنفايات في المصران الغليظ. الزائدة الدودية هي عبارة عن غدة، تنتج الإفرازات، التي تعدل من التقيح الزائد، والتأثير الضار للبكتريات في المصران الغليظ. يمكننا أن نتجنب العملية الجراحية، في هذه الحالة، بزيادة الحقن الشرجية (كل ١٥ ــ ٣٠ دقيقة)، وذلك لإزالة الأوساخ، التي تهدد بالعملية الجراحية، وبالتالي يمكننا إزالة الخطر والآلام بآن واحد. في هذه الحالة، يجب أن نراجع الطبيب، الذي يعرف تمام المعرفة، لماذا زودتنا الطبيعة بغدة الحماية هذه ــ ١ ، ٢ ، ٣٠ ، ٦١ .

ــ تصلب الشرايين: هو نتيجة نقص الكالسيوم العضوي النشيط بيولوجياً، وزيادة الكالسيوم اللاعضوي، المستهلك في الطعام، الذي يؤدي إلى فقدان الأوعية الدموية لليونتها ومرونتها ويبدأ الدم بالتجلط في الأوعية.

تحول ترسبات الكالسيوم اللاعضوي جدران الأوعية الدموية اللينة المرنة إلى أنابيب متحجرة متصلبة. الطبيعة وحدها هي القادرة على علاج هذا المرض، شرط أن يساعدها بذلك المريض بكل ما يملك من قوة ونشاط ــ ٦١ ، ٢ ، ٨٠ ، ٢٨ ، ٥٥ .

ــ التهاب المفاصل: هو ترسب الكالسيوم اللاعضوي في غضاريف المفاصل كنتيجة للاستهلاك الزائد للكربوهيدرات المركزة. أنظر ما ذكر سابقاً عن هذا الأمر ــ ٢٢ ، ٦١ ، ٦ ، ٣٧ ، ٣٠ .

ــ اللا استجمية (اللا نقطية): اختلال بصري، ينشأ عن الحالة السيئة للعينين، نتيجة افتقار غذاء الجملة البصرية للذرات العضوية، والتجمع المعقد للأوساخ في الأجهزة والغدد، التي تؤثر تأثيراً مباشراً على العينين. الكبد، والمرارة، والبنكرياس، والمصران الغليظ ــ هي تلك الأعضاء، التي تستطيع بعملها غير النشيط وغير الطبيعي، أن تسبب أمراضاً مختلفة في الجملة البصرية ــ ١ ، ٦١ ، ٣٠ ، ٥٠ .

ـــ الربو: صعوبة في التنفس نتيجة تجمع المخاط في الممرات القصبية. يستطيع المرضى، الذين يسيرون حسب قوانين الطبيعة، أن يتخلصوا من هذا العقاب، الذي فرضته عليهم الطبيعة نفسها إثر تناولهم للأطعمة والأشربة، التي تكوّن المخاط، بسهولة ودون صعوبات تذكر. وبعد أن يتخلص المريض من مرضه، يستطيع أن يمرض ثانية مباشرة، إن خطر له أن يأكل خبزاً، أو كافة أنواع الألبان والأجبان بما فيها الحليب. في الواقع، إن أي غذاء كربوهيدراتي مركز، من شأنه أن يعيد لك هذا العدو اللدود. لا تنس، أن كافة أنواع الأدوية، والتحاليل التحسسية، التي تقوم بها، وتحاليل الدم، وغيرها، مفيدة جداً... لازدياد سوء الحالة الصحية!. سبب الربو هو وجود المخاط. اقرأ الفقرة الخاصة بالفجل الحار ـــ ٦١ ، ١١ ، ٣٧ ، ٦٠ ، ٤١ .

ـــ البحّة ـــ هي فقدان الصوت بالكامل ـــ ٦١ ، ١ ، ٤٨ ، ٥٣ ..

ـــ الحماض (ارتفاع نسبة الحموضة): حالة تسمم الجسم، التي تظهر عادة نتيجة تجمع الأوساخ ومواد التفسخ في المصران الغليظ، نتيجة استهلاك الطعام، الذي يتكون بشكل رئيسي من النشويات المركزة، والسكريات، واللحم. استخدام مياه الشرب بهدف تسهيل هذه الحالة هو أمر غير منطقي، ويدل على جهل، لأن هذه المواد اللاعضوية مع مرور الزمن يمكن أن تترسب في منطقة الدماغ، وتسبب له الضرر. يمكن أن تكون مثل هذه الترسبات أعلى منطقة الغشاء القوسي للعين، في منطقة ظهور الهلال الفضي الرمادي. انظر فقرة «عصير السبانخ» لعلاج حموضة الدم.

يمكن أن يكون الحماض أيضاً نتيجة الإنفعالات السلبية، مثل، الغضب، والحقد، والقلق، والرعب، والحسد، والملل، ... الخ. لذلك، يتوجب علينا، قبل كل شيء، أن نؤمن بالقضاء والقدر، ونستسلم للواقع، ونتعلم الإسترخاء ـــ ٦١ ، ٣٠ .

ـــ السيلان الأبيض: التكون والتجمع الزائد للمخاط في الجهاز التناسلي الأنثوي وممراته ـــ ٦١ ، ١١ ، ٣٠ ، ٢ ، ٤٠ ، ٤١ ، ٦٠ ، ٥٩ .

ـــ اللوكيميا (الدم الأبيض): الازدياد الكبير لكمية الكريات البيضاء في الدم، الذي يؤدي إلى القضاء على الكريات الحمراء وإبادتها، نتيجة نقص الذرات العضوية في الغذاء (تناول الكثير من الأطعمة المسلوقة، والنشويات، والسكريات، واللحوم)، ونقص الفواكه والخضار النيئة، والعصير الطازج ـــ ١ ، ٢٦ ، ٤٨ ، ٥٣ .

ـــ الحمل: لا شك، أن الحمل هو المرحلة الأهم بالنسبة للطفل غير المولود بعد. تؤدي العادات السيئة عند الأم (التدخين، شرب الكحول، والمشروبات الغازية

الغير كحولية أيضـاً)، وشرب الحليب (خصوصـاً المبستر منه) أو استهلاك كميات كبـيرة من النشـويات المركزة، والسكريات، والمعجنات أثناء فترة الحمل، إلى افتقار جسم الطفل للمواد المعدنية. أما تناول الفواكه والخضار النيئة، التي تعتبر غذاءاً عضوياً حياً، مع كمية كبيرة من عصير الخضار لنيئة الطازج، هو الغذاء اليومي الأمثل للمرأة الحامل. عند اتباع نظام التغذية هذا، تحصل الأم وجنينها على نمو وصحة رائعين. جربي بنفسك! (اقرئي الفقرة الخاصة بعصير الجزر) ــ ١ ، ٣٠ ، ٦١ ، ٢ ، ٤٨ ، ٣٢ ، ٥٣ .

ــ العقم: تفسر هذه الحالة أحياناً بالاضطرابات الوظيفية للجسم. إن ما يسبب العقـم، بشكـل عام، هو افتقار الطعام للذرات العضوية الحية خلال سنوات العمر الطويلة. وعلى إثر ذلك، يحدث تجمع للفضلات في الجسم ــ ٦١ ، ١ ، ٣٠ ، ٢ ، ٢٩ ، ٤٠ ، ٤٨ .

ــ الأرق (انظر اضطراب الهدوء الليلي ــ النوم): هو نتيجة التوتر غير العادي، والإفراز غير الكافي للفضلات من الجسم ــ ٦١ ، ٣٧ ، ٢٢ ، ٣٠ .

ــ البتيوليـة (التسمـم السجقي): هو التسمـم بالغذاء، الذي تسببـه بكتريا البتيولينوس. يوجد هذا السم القوي غالباً في الأطعمة المعلبة، إذا لم يكن قضي على البكتريا، بسبب عدم غليها الكافي. كما يمكن أن يكون هذا السـم أيضـاً في معجونة المرتديلا، واللحـم، والسمك. يجب مراجعـة الطبيب مباشرة عند التسمم ــ ١٥ ، ٦٦ .

ــ المرض البرونزي (مرض أديسون): هو نتيجة افتقار الجسم، بشكل رئيسي، للصـوديوم العضـوي، والتكتـل فوق العـادي لفضــلات الهضم، التي تصيب الغدد الكظرية. وإدخال المستخلصات من غدد الحيوانات المذبوحة، لا يمكنها أن تعالج هذا المرض. لقد شهدت بأم عيني، كيف أن الكثير من المرضى، الذين يتبعون حمية نباتية صارمة، غنية بالصوديوم، وفقيرة بالبوتاسيوم، تحسنت حالتهم بشكل ملحوظ. ينفع لهذا المرض، على وجه الخصـوص، تناول خس رومن (الخس الإفرنجي) (انظر الفقرة الخاصة بذلك) ــ ٣ ، ٦ ، ١٢ ، ٢٥ ، ٧٤ ، ٨٠ .

ــ النزلة الشُعَبِيَّـة: هي التهـاب الأنابيب الشعبية نتيجة وجود مخاط زائد في الجسم. بالنسبة للطبيعة، هذا المرض هو إحدى الوسائل، التي تخبرنا أنه قد تجمع في الجسم الكثير من الأوساخ، وإذا تجاهلنا هذا التحذير، تستطيع الطبيعة أن ترفع حرارة

الجسم لحرق هذه الأوساخ. وإذا تابعنا تجاهل إنذارات الطبيعة، ولم نظهِّر جسمنا وننظفه بشكل جذري، فستفرز لنا الطبيعة نفسها الميكروبات والبكتريا، التي تبدأ عملية التنظيف، مما يؤدي إلى ظهور اضطرابات أخرى، مثل الزكام، والانفلونزا والتهاب الرئتين. وممتعٌ جداً، أن تلاحظ، كيف يتماثل مثل هؤلاء المرضى للشفاء، بعد غسل المصران ببعض الحقن الشرجية، وإزالة السموم (اقرأ الفقرة الخاصة بإزالة السموم) ــ ٦١ ، ٤٥ ، ١١ ، ٣٠ ، ١ ، ٣٧ ، ٦٠ ، ٤١ .

ــ التهاب البرسة: هو نتيجة اضطراب عملية إنتاج السائل الدهني للمفاصل. يساعد استهلاك الأفوكادو اليومي على التخلص من هذا المرض نهائياً ــ ٨٦ ، ٣٠ ، ٦١ .

ــ الدوالي: هو نتيجة استهلاك الطعام، الغني بالنشويات المركزة، والسكريات، التي تسبب الترسبات الكلسية على جدران الشرايين ــ ٦١ ، ٢ ، ٣٠ ، ٦٢ ، ١٥ ..

ــ الحبن (الاستسقاء): هو التجمع الكبير للمياه في الجسم نتيجة الإفراز السيء أو غير الكافي عبر الكليتين ــ ٦١ ، ٣٠ ، ٢٩ ، ٤٠ ، ٥٩ ، ١١ .

ــ الشعر: إقرأ الفقرة الخاصة بعصير الفصفصة ــ ٥٣ ، ٦٦ .

ــ التهاب الرئتين (النيمونيا): هو التهاب أنسجة الرئتين إثر وجود كمية كبيرة جداً من المخاط وغيرها من الفضلات في الجسم، نتيجة استهلاك الحليب، وأكل النشويات المركزة والسكريات بكميات كبيرة ــ ٦١ ، ٣٠ ، ١١ ، ٤١ ..

ــ ارتفاع درجة الحرارة: هو الإحماء عندما ترتفع درجة حرارة الجسم فوق المعدل. إنها إشارة إلى أن الجسم يحاول أن يحرق النفايات المتكدسة فيه. عندما لا يكون في الجسم كمية كبيرة من النفايات، وتتغذى خلايا، بشكل جيد، لا حاجة هناك لرفع درجة حرارته. لقد لاحظنا مراراً، أن إزالة السموم، والحقن الشرجية، تخفض من حرارة الجسم إلى المعدل خلال زمن قياسي مدهش ــ ٢٢ ، ٢٣ ، ٢٤ ..

ــ الالتهاب المعدي الحاد: اضطراب ينشأ إثر التكون غير الطبيعي الزائد للغازات، نتيجة انعدام التناسب الغذائي إن المعجنات، والحبوب، والحلويات يمكن أن تهيء الظروف للالتهاب المعدي، إلاّ أن المشروبات الكحولية تقوم بهذا العمل بشكل أسرع من غيرها. كما أن المقبلات الحادة (البهارات) التي تحتوي على الفلفل الحاد، والخردل، والخل، وكذلك التبغ، وغيرها، تسبب، دون شك، التهاب المعدة. أما إذا

أخذنا النباتات النيئة، المقطعة بشكل ناعم، أو المطحونة بمطحنة اللحم، فإننا نرى أنها تؤثر تأثيراً شافياً على المريض ــ ٦١ ، ١٥ ، ٣٠ .

ــ البواسير: هو تخثر فيبرين (ليفين) الدم في نهايات الأوعية الدموية في القسم السفلي للمصران المستقيم، وهو نتيجة تناول كمية كبيرة من الخبز، أو المواد الحاوية على النشويات. عند إزالة البواسير عن طريق الجراحة، أو عن طريق الإبرة الكهربائية، فإنه عاجلاً أو آجلاً، سيصاب المريض بالمرض نفسه، إذا لم تتم إزالة السبب كما يجب، خصوصاً، إذا كان السبب هو تجمع الأوساخ في الدم ــ ٦٢ ، ٦١ ، ٢ .

ــ التهاب الكبد (اليرقان): هو نتيجة التحميل الزائد للكبد، حيث يفرز الصغار بواسطة الجهاز الليمفى عبر مسامات الجلد ــ ٦١ ، ٣٠ ، ٢٩ ، ٤٠ ، ١ .

ــ ارتفاع ضغط الدم (الهيبرتونيا): هو نتيجة اتساخ الأوعية الدموية. تستطيع الأوساخ والسموم، أن تسقط في الدم عبر الطرق التالية: ١ ــ عن طريق الحقن بالأدوية داخل الشرايين، ٢ ــ نتيجة ترسب المواد اللاعضوية في الدم، الناتجة عن تناول الطعام السلوق أو المركز، خصوصاً، النشويات المركزة، والسكريات، ٣ ــ عند توقف الأوساخ في أعضاء وأقنية الإفراز.

ارتفاع الضغط ليس وراثياً كما يظن البعض، هذا إذا لم نأخذ بعين الإعتبار الوراثة العميقة بين الأم وطفلها، لحالة الأوعية الدموية من جراء تناول الأطعمة اللاعضوية. الوراثة تأتي على العادات والتقاليد فقط. فإذا كان أفراد العائلة يأكلون الطعام المسلوق أو الكربوهيدرات المركزة فقط، فليس عجباً، أن يظهر نقص المواد المغذية، على شكل أمراض عند أغلب أفراد العائلة، هذا إذا لم يكن عند كل أفراد العائلة ــ ٦١ ، ٢ ، ٣٠ ، ١٥ .

ــ انخفاض ضغط الدم (الهيبوتونيا): السبب الرئيسي لهذه الحالة هو نقص الغذاء نتيجة استهلاك الأطعمة المسلوقة أو المحضرة صناعياً بشكل رئيسي. كما أنه يمكن أن يكون أيضاً، نتيجة افتقار الطعام لعصير الخضار النيئة الطازج، الذي يعوض بسرعة وبفعالية كريات الدم الحمراء. أحد الأسباب الرئيسية لانفخاض الضغط هو افتقار الجسم للراحة أيضاً. كل ساعة نوم مساءاً أنفع من ساعتي نوم صباحاً ــ ٦١ ، ٢ ، ٣٠ ، ١ ، ٢٩ ، ١٥ .

إن التدخين وشرب الكحول من الأسباب الرئيسية لارتفاع وانخفاض الضغط.

ــ الطرش: يكون السبب غالباً في وجود المخاط في الأقنية السمعية. يحدث هذا

أحياناً من ارتفاع الضغط داخل الرأس على الأعصاب والأوعية الدموية، المرتبطة بالجملة السمعية. يساعد في هذه الحالة عادة عملية تسمى كرانيوباتيا، وهي عبارة عن نوع من المساج في منطقة القفا والرقبة ــ ٦١ ، ١١ ، ٤٠ ، ٤١ .

ــ آلام الرأس: واحد من أكثر من مئتي مؤشر على أن الجسم مثقل بالفضلات. تذكرك الطبيعة، أنه قد حان الوقت لتنظيف الجسم بشكل جذري، وإعادة حركة الدم وتركيبه إلى طبيعتهما، وإزالة الضغط العالي داخل الجمجمة. ٦١ ، ٢ ، ٣٠ ، ٥٥ ، ١٥ .

ــ الدوار ــ إثر تجمع اوساخ، يفقد الجسم الشعور بالتوازن. إقرأ الفقرة الخاصة بإزالة السموم، التي ساعدت الكثير بالتخلص من الدوار ــ ٣٠ ، ٦١ ، ٢ ، ١ .

ــ السيلان: هو نتيجة تكاثر عصيات الهونوكوك: إثر اتساخ الدم، ووجود الوسط المغذي للميكروبات في الجسم على شكل أوساخ، متمركزة بشكل عام، في منطقة الأعضاء التناسلية. لقد اكتشف الأطباء الفرنسيون، أن زيت شجر الصندل في كبسولات منحلة يعطي نتائج جيدة في هذا المجال ــ ٦١ ، ١٥ ، ٣٠ ، ٤٠ ، ٧٦ ، ٥٩ .

ــ الأمراض الفطرية في القدمين: تتكاثر البكتريا بأعداد هائلة، عادة، بين أصابع القدمين، إذا كان القدمان لا ينفسان، وتتجمع عليهما الحموض. الفطور ــ هي كائنات مضيافة، تستقبل الضيوف بشكل مستمر، طالما يوجد زيادة حموضة في القدمين، ويساعد على هذا أيضاً استعمال أحذية ذات جلد سميك، تمنع فرز سموم الحموض.

افضل طريقة لعلاج الفطور هي تهوية القدمين. نجد الآن، أن الكثير من الناس، يفضلون استعمال الصنادل، بعد أن عرفوا تأثيرها الجيد على القدمين، وعلى كل الجسم أيضاً. حتى أنه يفضل في المطر، وأحياناً في الثلج، استخدام الصندل عوضاً عن الحذاء والجزمات المطاطية ــ ٦١ ، ٣٠ ، ١ .

ــ الانفلونزا: سببها التجمع الكبير لفضلات الطعام ومنتجات الأيض في الجسم، والتي تعتبر غذاءاً جيداً، ووسطاً صالحاً لتكاثر البكتريا، المؤثرة، بشكل رئيسي، على المجاري التنفسية. ترافق الانفلونزا بارتفاع درجة حرارة الجسم، وإنهاك الجملة العصبية، وما يعقب ذلك من انهيار القوى ــ ٦١ ، ١١ ، ٢ ، ٣٠ ، ٤١ ، ٥٥ .

ــ الفتاق: انزياح أحد الأعضاء الداخلية، كلياً أو جزئياً، من مكانه الطبيعي.

السبب ــ المرونة غير الكافية للأنسجة المحيطة بالعضو ــ ٦١ ، ١ ، ٢ ، ١٥ ، ٣٠ .

ــ السكر: لا تهضم البنكرياس الكربوهيدرات إثر وجود كميات كبيرة من النشويات المركزة والسكريات في الطعام. إقرأ الفقرة الخاصة بالفاصولياء، عندما يجري الحديث عن الحقن بالإنيسولين ــ ٦١ ، ٢ ، ٥٧ ، ٥٠ ، ٤٠ ، ٨٤ ، ٥٥ .

ــ الدسنتاريا (الزحار): هو الإسهال نتيجة تجمع المخاط والفضلات الأخرى. تساعد الحقن الشرجية، وأحياناً عملية إزالة السموم، الذي يليها شرب ليترين أو ثلاثة من العصير الطازج يومياً، في إعطاء نتائج جيدة، بل ممتازة ــ ٦ ، ٦١ ، ٣٠ ، ١ .

ــ عسر الهضم (١): هو نتيجة الهضم السيء لبعض المواد الغذائية غير المتناسقة. يمكن أن يحدث هذا بعد تناول الطعام في حالة قلق، أو حالة رعب، أو في أي حالة مضطربة أخرى ــ ٢٣ (عصير ليمونة واحدة في كأس من الماء الساخن)، ٦١ ، ١ ، ٣٠ ، ١٥ .

ــ عسر الهضم (٢): هو نتيجة ارتفاع الحموضة في جهاز الهضم ــ ٦١ ، ١ ، ٢ ، ٣٠ ، ١٥ .

ــ الخناق (الدفتيريا): مرض تسببه عصية الدفتيريا في البلعوم عادة. وينتج هذا المرض غالباً بعد عملية إزالة اللوزات. الوسط المغذي لعصيات الدفتيريا هو النفايات المتجمعة في الجسم نتيجة نقص الإفراز، وكذلك إثر وجود كمية كبيرة من الطعام اللا عضوي غير المهضوم، كالنشويات بالدرجة الأولى، التي توسخ المجاري الدموية. لا تستطيع عصيات الدفتيريا أن تعيش في جسم خال من السموم والنفايات.

عندما يقوم أحدهم بحقن الجسم بسم الدفتيريا، المعروف باسم «المضاد للسموم»، عندما يشك أن الجسم يحمل هذه الباسيلات، دون أن يحاول أولاً تنظيف الجسم بالطريقة الطبيعية، ودون تفادي المرض بالغذاء العضوي الصحيح، فإن هذا الإنسان لا يملك مثقال ذرة من المعرفة حول دور البكتريا في الطبيعة ــ ٦١ ، ٢ ، ٤٠ ، ٣٠ ، ٤٧ .

ــ رائحة الفم الكريهة: تظهر نتيجة بقاء الفضلات المتقيحة في الجسم. ليس السبب في تسوس الأسنان، أو ما يسمى بتلون الأنسجة، وإنما السبب في الأوساخ الموجودة داخل الجسم. تزيل عملية إزالة السموم هذه الفضلات ــ ٦١ .

ــ الغدد: ترتبط كل غدة في الجسم بشكل أو بآخر بالغدة الأخرى، مهيجة أو

محرضة إياها، أو ضاغطة عليها، أو ضابطة لعملها. غقرأ بتمعن الفقرة الخاصة بغدد الإفراز الداخلي، وسوف تدرك، كيف ترتبط هذه الغدد ببعضها البعض. من الغباء إزالة اللوزات، دون أن يدرك الإنسان التأثير، الذي سوف تتركه على جسمه. من المفيد، أن يفهم الإنسان، كيف عليه تغذية غدد جسمه، لوضع التناسق الكامل فيما بينها. ولهذا يجب أن تعرف، من أي المواد المعدنية والكيميائية تتكون هذه الغدد، وما العصير الأكثر فعالية في تغذيتها.

ــ أمراض المرارة: هي نتيجة الهضم غير الكامل للدهون والتخمر فوق العادة في الجسم، مما يؤدي إلى سوء إفراز الصفار من الكبد. تساعد المشروبات الروحية، بما فيها البيرة، على تعطيل الكبد، وتؤدي غالباً إلى اضطرابات مزمنة في وظائف الجهاز الهضمي. السبب الرئيسي للمرض بشكل عام هو الطعام المشوي ــ ٦١ ، ٣٠ ، ٤٠ .

ــ حصى في المرارة: الشحوم المغلية والطعام المشوي هما السببان الرئيسيان عادة في اضطراب عمل المرارة. الحصى والرمال في المرارة هي عبارة عن تجمع للكالسيوم اللاعضوي وغيره من المواد اللاعضوية في مرارة، نتيجة عدم قدرة الجسم على هضمها. يوجد الكالسيوم اللاعضوي، بكثرة، في النشويات، والخبز، والمعجنات، وتناول كمية كبيرة من هذه الأطعمة، تساعد بشكل رائع على تشكل الحصى والرمال في المرارة. عندها، يكفي أن تشرب عصير حبة ليمون واحدة في كأس من الماء الساخن عدة مرات في اليوم، خلال ثلاثة إلى أربعة أسابيع، لكي تحل هذا الحصى.

لم تعطنا الطبيعة المرارة، لكي نستأصلها بعملية جراحية. فالمرارة ضرورية لتنظيم عمل الكبد. جسمنا ملك لنا، وإذا لم نحفظه كما يجب، فسيضطر العمل الجراحي للتدخل، كمي يحافظ على عمله الطبيعي. وفي هذه الحالة، لا يلومنَّ الإنسان إلا نفسه. ٣٠ ، ٦١ ، ٤٠ ، ٢٩ ، ٢٣ (عصير حبة ليمون واحدة في كأس من الماء الساخن) .

ــ لإمساكات: هي امتلاء المصران الغليظ بالسموم، مما يؤدي إلى اختلال التناسق الوظيفي لأعصاب وعضلات المصران الغليظ والمصران الدقيق. يحدث هذا نتيجة تناول كميات كبيرة من الأطعمة المسلوقة، مما يؤدي إلى إضعاف عمل المصران. اقرأ بتمعن «عصير السبانخ» و «حامض الحماض» ــ ٦١ ، ١٥ ، ٣٠ ،

ــ الغوتر: هو تضخم الغدة الدرقية إثر نقص اليود العضوي في الطعام. إن تناول مستحضرات اليود الكيميائية ضار بالجسم، لأنها مواد لا عضوية، ويمكنها، عاجلا أم آجلاً، أن تضر بأنسجة الجسم. ولكي تحصل على اليود العضوي، عليك أن تبحث عنه في الأعشاب المائية الداكنة والحمراء ــ ٦١ ، ٥٩ ، ٢ (مع إضافة أربع ملاعق صغيرة من مسحوق الأعشاب المائية).

ــ تدرن العقد العنقية: هو تشكل القيح نتيجة وجود المواد اللاعضوية في الطعام. ٦١ ، ٢ ، ١٥، ٤٠، ٣٠ .

ــ صعوبات البصر: انظر الفقرة الخاصة بعصير الهندباء ــ ١، ٦١، ٥٠ .

ــ الحائز: هو التهاب المعدة المصابة بحرقان القلب نتيجة تجمع كمية كبيرة من حامض البول والفضلات الأخرى في الجسم، سببها التخمر والتقيح، الناتجان عن التناسق غير الصحيح في المواد الغذائية ــ ٣٠، ٦١، ٢٩، ٤٠، ٥٩ .

ــ العجز الجنسي: فقدان القدره على ممارسة الجنس ــ ١، ٣٠، ٢٧، ٤٠، ٣١، ٥٩ .

ــ النقطة: ضربة، سببها ارتفاع ضغط الدم في الدماغ، تنشأ نتيجة اتساخ الأوعية الدموية، مثال: بسبب وجود الكالسيوم اللا عضوي نتيجة تناول كميات كبيرة من النشويات والاغذية المركزة خلال سنوات العمر الطويلة. كما أن أحد أسباب هذا المرض أيضا هو تجمع السموم في الأقسام السفلية للمصران، التي يتم امتصاصها من قبل الدم. تعالج النقطة بالحقن الشرجية المنظفة اليومية، والحمية الصارمة على الخضار النيئة، مع شرب ليترين أو أكثر يومياً من العصير الطازج ــ ٦١، ٦٢، ٢، ٢٨، ٣٩.

ــ النسا (عرق النسا): هو التهاب العصب الوركي أو العضلات المحيطة به. ينشأ عاده نتيجة تجمع كمية كبيرة من حامض البول في الجسم ــ ٣٠، ٦١، ٣٤٠، ٢٨، ٢٩، ٥٩ .

ــ التصلب (التخشب): هو تصلب في العضلات نتيجة التغذية السيئة للخلايا العصبية. ٦١، ٢، ٤٠، ٣٠ .

ــ النزلة (التهاب الأغشية المخاطية): هو إفراز غزير للمخاط من الأغشية المخاطية، نتيجة عدم قدرة الجسم على هضم الحليب والنشويات المركزة ــ ٦١، ١١، ٣٠، ٤١، ٦٠ .

ــ الماء الأزرق: هو غشاء عاتم، يتشكل أمام الشبكية نتيجة نقص التغذية الخاصة بالأعصاب والعضلات البصرية. رغم ان الأعمال الجراحية، تعطي في بعض الحالات فائدة معينة، إلا أن العلاج الطبيعي يعطي نتيجة أفضل واضمن من اي عملية جراحية. هذا طبعاً، إن تجاوب المريض، وأعطى كل قواه لصحته. اقرأ فقرة «عصير الهندباء» ،٦١ ،٥٠ ،١ ،٣٠ ٣٠ .

ــ السعال: ينشأ، عندما يحاول الجسم التخلص من المخاط في المجاري التنفسية. أدوية السعال هي غالبا مواد رائعة تضمن استمرار السعال مستقبلاً، ولا تعط إلا تأثيراً مهدئاً مؤقتاً. يعالج السعال بالطريقة الطبيعية بغرغرة البلعوم بعصير الليمون، الغير محلول بالماء .

ــ المغص: هو آلام في منطقة البطن، تسببها الغازات، المتشكلة عادة أثناء التناول غير المتناسق للطعام، وعند تجمع الأوساخ في الجسم. لا يشعر الطفل، الذي ينمو على الغذاء النباتي، بالمغص إلا نادراً. أفضل علاج للمغص هو الحقن الشرجية. ،٦١ ٣٠ .

ــ التهاب القولون (القولنج): هو التهاب المصران الغليظ نتيجة الإمساكات، واضطرابات الجملة العصبية المركزية والطرفية، مما يؤدي إلى اختلال عمليات الهضم طبعاً. السبب الرئيسي للقولنج هو الافتقار للغذاء العضوي الحي، الضروري لتأمين العمل الطبيعي الصحيح للمصران الغليظ (انظر فقرتي «حامض الحماض» و«عصير السبانخ») يعالج القولنج بتناول عصير الجزر وغيره من الخضار النيئة المبروشة جيدا، وكذلك عصير الفواكه المحضر بشكل جيد. لا يجوز إضافة الزيوت المعدنية إلى أي نوع من أنواع الطعام، لأنها تجعل كل طعام بلا قيمة. كما أن الحقن الشرجية لها فائدة مميزة في حالات القولنج. ويرفض عادة الحقن الشرجية أكثر الناس حاجة لها، لأنهم لا يملكون المعرفة اللازمة في مجال فيزيولوجيا الغذاء والإفراز .

ــ إذا أصبح الخوف من الحقن الشرجية عادة، فهذا غباء بحد ذاته. فمهما كانت النظافة، داخلية أو خارجية، فإنها لن تضر بالإنسان أبداً ــ ،٦١ ،٣٠ ١ .

ــ الرمد (التهاب الملتحمة) ــ ،٦١ ،٥٠ ،١ ٥٩ .

ــ تجلط الأوعية الدموية (الجلطة) ــ ،١١ ،٦١ ٣٠ .

ــ الحصبة: هو إخراج البكتريا من الجسم عبر الجلد. وهو إحدى أفضل الطرق الطبيعية لتنظيف الجسم عند الأطفال ــ ،٦١ ،٦ ،٣٠ ،١ ٤٧ .

ـــ الأرتيكاريا (تحساس): هو حالة الارتفاع غير العادي في حموضة الجسم، التي تسعى إلى إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية، عن طريق الإفراز عبر الجلد ـــ ٦١، ٢، ٣٠، ١٥ .

ـــ التهاب الحنجرة: وهو نتيجة تراكم الأوساخ في الجسم ـــ ٦١، ١، ٣٠، ١٥ .

ـــ حمى القش: إفراز غير طبيعي للمخاط من العينين والأنف والمجاري التنفسية نتيجة تناول الحليب ومشتقاته، والنشويات، والمعجنات. برأيي، يجب تجنب الإبر، أفضل من تجنب الهواء الطلق (انظر فقرة «الربو» التي تنفع بالنسبة لحمى القش ايضاً) ـــ ٦١، ١١، ٣٠، ٤٠، ١٥، ٣٠، ٤١ .

ـــ الحمى المتموجة: واحد من السبل الكثيرة، التي يلجأ إليها الجسم لإزالة فضلاته. في هذه الحالة، تقوم البكتريا، المطلوبة للقضاء على الفضلات، بدور الفرن، حيث ترفع درجة حرارة الجسم بشكل منقطع، وأحياناً بشكل مستمر. إذا لم يكن هناك فضلات، فلا يمكن أن تكون هناك حرارة! تنمو بكتريا الحمى المتموجة بعد تناول الحليب المبستر ـــ ٦١، ٣٠، ٢٠، ٢٢، ٢٣ .

ـــ الملاريا: هي نتيجة مرضية عادية لاتساخ الدم والتجمع الزائد للفضلات في الجسم، شرط أن يكون الجسم في وسط هوائي غير صحي، يساعد على التكاثر السريع للطفيليات والبكتريا. عند تشبع الجسم بأقراص الكينا وغيرها من الأدوية، ينصح بإجراء عملية إزالة السموم، أكبر عدد ممكن من المرات، حتى يتم إخراج هذه الأدوية بالكامل من الجسم ـــ ٦١، ١١، ٣٠، ٤١، ١٥ .

ـــ التهاب الخُشَّاء: هو نتيجة تجمع المخاط في المنطقة الخُشَّائية للجمجمة، خلف الأذن، مما يؤدي إلى الالتهاب. أفضل طريقة للتسبب بالتهاب الخشاء عند الطفل هو إعطاؤه أكبر قدر ممكن من حليب البقر، خصوصاً المبستر منه، وكمية كافية من الخبز، أو البسكويت، أو غيرها من المعجنات. أما أفضل طريقة لعلاج هذا الإلتهاب أو الوقاية منه، حسب خبرتنا، أن نحاول فقط عدم تناول مثل هذه المواد ـــ ٦١، ٣٢، ٢ .

ـــ السوداء: (الملنخوليا): هو حالة تسمم للجسم وإنهاك للجملة العصبية، تؤدي إلى ظهور الأفكار السوداء عند الإنسان، وفقدان الثقة بالنفس ـــ ٦١، ٧، ٢، ٣٠، ١٥، ٣٧ .

ــ الالتهاب السحائي: هو وجود بكتريا المكور السحائي (المنجوكوك) في الجسم نتيجة تجمع الفضلات، التي تتغذى عليها هذه المكورات وتتكاثر. عندما يكون الجسم سليماً تموت البكتريا من نقص الغذاء الخاص بها، أو تخرج من الجسم، دون أن تصيبه بضرر ــ ٦١، ٣٠، ٢، ١ .

ــ انقطاع الطمث: هو أكبر عقوبة للنساء على تناولهم الطعام المسلوق خلال اربعين إلى خمسين سنة من عمرهم، الذي لا يغذي الدم والأعضاء بشكل، يجعلهم يتجددون بشكل مستمر ــ ٦١، ٣٢، ٧٣، ٣٠، ٢٥ .

ــ العادة الشهرية: انظر فقرة «الغدد» ٦١، ٥٩، ٣٠، ٦٨، ٢ .

ــ الشقيقة: يؤدي اتساخ الدم وسوء تغذية المراكز العصبية إلى نشوب آلام حادة، في إحدى نصفي الرأس، تسمى الشقيقة ــ ٦١، ٢، ٣٠، ١٥، ٤٧، ٣٧ .

ــ أمراض المثانة: يظهر التحسس في هذا العضو عادة، عند ارتفاع نسبة الحموضة، نتيجة تناول الأطعمة، التي تترك ناتج الهضم النهائي حمضياً، مثل بلورات حمض البول (من جراء تناول اللحوم) أو حمض الحماض (من جراء تناول السبانخ أو الراوند المسلوق). عندما تسمح لهذه البلورات بالتجمع، وتستمر في أكل الأطعمة المساعدة، سيتشكل عندك زوائد. وإزالة هذه الزوائد عن طريق الحرق، أو بالعملية الجراحية، أو بالأشعة السينية، أو بالأدوية لا يمحي سبب المرض. على العكس، بعد كل هذا تزيد الحالة سوءاً .

ــ تنشأ مثل هذه الحالة عادة نتيجة تناول كمية كبيرة من النشويات. ويؤثر التهاب المثانة على الإدرار الطبيعي للبول، مما يؤدي إلى إلحاق الضرر بجدران المثانة. يسمى هذا المرض (تشوه جدران المثانة) بالتهاب المثانة .

ــ يمكن للحصى أن تتشكل في المثانة نفسها، أو تأتي إليها من الكليتين (انظر فقرة «أمراض الكليتين»). بالنسبة للرجال، أغلب أمراض المثانة عندهم ترتبط بالتهاب البروستات. ٣٠، ٦١ .

ــ صعوبة إدرار البول: يكون إدرار البول قليلاً ومصحوباً بآلام حادة ــ ٣٠، ١، ٤٠، ٥٩ .

ــ إدرار البول بشكل عبثي (التبول ليلاً): تختفي هذه الظاهرة خلال العام الأول أو الثاني من حياة الطفل. أما إذا استمرت أكثر، فلا تعطوا الطفل السوائل بعد الساعة السادسة عشرة مثلاً، على أن تعطوه الكثير من السوائل خلال اليوم. حاولوا أن

تحددوا، متى يحدث بالضبط التبول، وعند معرفة الوقت يجب إيقاظ الطفل قبل عشرة إلى خمسة عشرة دقيقة من ذلك. تجب المواظبة على هذا العمل حتى يصبح الطفل قادراً على التحكم ببوله. أفضل الأصدقاء لهذا المرض هما السبانخ والراوند المسلوقان، وذلك لأنهما يحتويان على بلورات حمض الحماض اللا عضوي، التي يمكنها أن تهيج الكليتين، وتزيد نشاطهما بسرعة كبيرة ــ ٣٠ .

ــ الإختلالات العقلية والفكرية: هي اختلالات عصبية نتيجة التجمع الكبير للسموم في الجسم، ونقص الغذاء العضوي في الطعام. إلا أنه غالبا يكون سبب هذا المرض هو الإجهاد العصبي الزائد، الذي ينتج عن الرعب، والغضب، وغيرها من الانفعالات السالبة. ٦١، ٣٧، ٣٠، ١، ١٥، ٢، ٢٤٠، ٥٩ .

ــ ألم العصب (النورالجيا): آلام حادة في منطقة العصب، المغذى بشكل سيء. ٦١، ٣٧، ٣٠، ٤٠ .

ــ نوراستينيا (الوهن العصبي): هو انهاك وظيفي في الجملة العصبية نتيجة نقص التغذية العضوية وسوء انتظامها. يرتسم الطريق إلى الوهن العصبي من خلال التوتر العصبي الدائم، أو القلق، أو العمل المتواصل المكثف ــ ٦١، ٣٧، ٢، ٣٠، ٤٠، ٥٥ .

ــ التهاب العصب: هو عادة نتيجة ضغط بلورات حمض البول على الأنسجة العضلية والأعصاب، التي تسبب آلاماً حادة. احد الأسباب الرئيسية لوجود هذه الكمية من حمض البول، الذي يشبع الأنسجة العضلية، والذي يشكل البلورات، هو استهلاك اللحوم. ٢٣، ٣٠، ٦١، ٤٠ .

ــ الاضطراب العصبي الوظيفي (عُصَّاب): هو تهيج بعض المراكز العصبية نتيجة نقص القلويات العضوية ــ ٦١، ٣٧، ٣٠، ٤٠، ١٥ .

ــ التهاب الكلية: هو نتيجة التجمع الكبير للحموض ــ ٣٠، ٦١، ٢٩، ٥٠ .

ــ شبق النساء (الغلمة النسوية): هي ظاهرة جنسية غير طبيعية عند النساء، نتيجة الاستهلاك الكبير للمقبلات الحادة، وشرب الكحول، والتدخين، أو انعدام التناسق في المواد الغذائية. كما يكون هذا المرض أحياناً نتيجة الإضطراب الوظيفي والانحرافات الفيزيائية في الأعضاء، الامر الذي يمكن علاجه بسهولة ــ ٦١، ٢، ٣٠، ١٥، ٢٩، ٤٠ .

ــ السمنة المحلية (الموضعية): تكاثر غير طبيعي للخلايا والأنسجة الشحمية حول أعضاء الجسم ــ ٦١، ١٥، ٣٠، ٤٢ .

ــ السمنة العامة: تكاثر غير طبيعي للأنسجة الشحمية، يسببها استهلاك المواد غير المتناسقة، واستهلاك كمية كبيرة من النشويات والسكريات. يحدث هذا عادة نتيجة خلل في وظائف الغدد (انظر «الغدد»). عندي لكم حديث ممتع عن رجل يدعى السيد بينتينغ. بعد أن أبعد هذا الرجل من طعامه كل الأطعمة، التي تحتوي النشويات والشحوم، والمشروبات الكحولية، بما فيها البيرة، خسر عشرين كيلو غراماً من وزنه وتقلص محيط خصره بمقدار ثلاثين سنتمترا. وبعد سبع سنوات كتب الرسالة التالية: «أستطيع بكل ثقة، أن أؤكد، أني لم أعش قط بمثل هذه السعادة، التي أشعر بها بعد أن اتبعت نظام التغذية الجديد، الذي كنت أعتبره سابقاً نظاماً خطيراً، يخل إلى أبعد الحدود بكل قواعد الصحة الغذائية. أشعر أني تحسنت كثيراً فكرياً وجسمانياً، وأدرك الآن، أني أستطيع تنظيم صحتي ومزاجي بنفسي». ٦١، ١، ٣٠، ١٥، ٣٤ .

ــ الأورام (في الدماغ، في العظام، في الجوف): هي نتوءات تظهر نتيجة نقص العناصر العضوية، وذلك عند استهلاك كميات كبيرة من الأغذية اللا عضوية المركزة، مثل المعجنات. كما أن هناك عوامل أخرى تسبب الأورام، وتهدد الحالة النفسية عند الإنسان، مثل التوتر الطويل، والغضب، والرعب، وغيرها. ٦٢، ٦١، ٣٠، ٤٠ .

ــ أورام الدماغ: هي نتيجة تجمع الأوساخ في الدم، التي تُكوِّن التخثرات في الأوعية الدموية في الدماغ. تؤدي هذه الأورام إلى ارتفاع الضغط داخل الجمجمة، مما يؤدي بدوره إلى اضطرابات في النطق، أو التفكير، أو ردود الفعل الفقرية الإنعكاسية، وذلك حسب مكان الورم. في حال التدخل الجراحي، يكون احتمال الموت ٥٠٪، أما الطرق البسيطة للعلاج، التي كنا قد تعلمناها، مثل غسيل المصران، والحقنة الشرجية، وغيرها من الطرق التنظيفية للجسم، نقول ببساطة، أنه يتوجب تجاهلها، وعدم التفكير بها. ٦٢، ٦١، ٣٠، ٤٠ .

ــ التهاب الخصية: هو التهاب الغدد المنوية الذكرية. يساعد على ظهور هذا الالتهاب التجمع أو التكتل الكبير للمواد المرضية في الجسم، والدعارة كذلك. ٣٠، ٦١، ٤٠، ٢٥، ٣٧، ٥٩ .

ــ الجدري: هو نتيجة التجمع الكبير للفضلات المتقيحة في الجسم، التي تؤدي إلى تكاثر البكتريا، المسببة لهذا المرض، التي تغادر الجسم عبر مسامات الجلد بعد

انقضاء المرحلة الأولى من التكاثر. ٦١، ٣٠، ١، ٢، ٣٧، ٤٠، ٥٣، ٥٥ .

ــ الحماق الجديري (جدري الماء): ينتشر فيروس الحماق الجديري في الوسط المخاطي، وخصوصاً في المخاط، المتشكل نتيجة تجمع الأوساخ، الناتجة عن هضم الحليب والنشويات المركزة والسكريات. إذا لم يكن هناك مثل هذا الوسط، فإن الفيروس بحد ذاته لا يستطيع العيش. لكن، إذا كان الطفل ينمو على حليب البقر، والحبوب، والخبز، والبومينة (البودنج)، فليس عجباً، أن ينتشر هذا الفيروس في مثل ذاك الجسم، الذي يهيء له الوسط اللازم لتكاثره .

الفيروس ــ هو جسم مجهري مرضي حي. ولا يمكن لأي كائن حي أن يعيش دون طعام. فإذا لم يقدر فيروس الحماق المخاط المتوفر له حق التقدير، فإن الطبيعة ستتجاوب مع الجسم وتفرز له بكتريا أخرى لتنظيفه. وحسب تسمية هذه البكتريا، يحصل جسم الطفل على أحد الأمراض الطبيعية للأطفال. الطعام المكون من النشويات والمعجنات والحليب هو طعام صالح لوجود هذه البكتريا، تماماً مثل الدهون المختلفة التي تستعملها النساء، التي تعيد السموم إلى ما تحت الجلد، أي إلى الجسم، لكي تصبح في يوم ما مرضاً يملك اسماً آخر. الكشف البصري يساعد على كشف هذه الأمراض أفضل من أي تحليل مخبري. في حالة الحماق، تستطيع استخدام كافة طرق العلاج، التي كانت فعالة أثناء الزكام (انظر الفقرة الموافقة). ٦١، ٣٠، ١، ٢ .

ــ الالتهاب العظمي النخاعي: هو تفسخ الأنسجة العظمية، التي ترافق عادة مع إفرازات قيحية. تتطلب العظام، كأي عضو في الجسم، غذاءاً عضوياً حياً. وبدون هذا الغذاء تجوع الخلايا، وتتجمع الفضلات، وتتحطم العظام. ١، ٦١، ٤٨، ٣٠، ٤٣ .

ــ التهاب اللثة: ينشأ إثر وجود كمية كبيرة من الفضلات في كل أنحاء الجسم، ومن جراء نقص الغذاء العضوي الحي. ٦١، ١، ٢، ٣٠ .

ــ الشلل: هو فقدان السيطرة على الحركات الإرادية واللا إرادية للعضلات نتيجة نقص الغذاء للمراكز العصبية (جوع المراكز العصبية). ٦١، ٤٠، ٣٠، ٦ .

ــ شلل الأطفال: عدم قدرة الجسم على إتمام أو تعويض السائل المخي الشوكي نتيجة التبادل الأيضي غير الصحيح، الذي ينشأ من جراء تناول كمية كبيرة من النشويات والسكريات المسلوقة، وكذلك نقص العناصر العضوية في الغذاء (انظر فقرة «التهاب النخاع السنجابي ــ شلل الأطفال») .

ــ الخذل (الشلل النصفي): هو اضطراب وظيفي للأعصاب الدماغية نتيجة نقص الغذاء العضوي الضروري. ٦١، ٢، ٤٠، ٣٠، ٦، ٤٧ .

ــ الإرهاق: دليلٌ على أن الخلايا لا تحصل على كفايتها من الذرات العضوية الحية في الغذاء، لتأمين الطاقة الضرورية الجديدة. التعب هو إحدى مخدرات الأمراض، الذي يكمن تأثيره الثانوي في تحطيم خلايا الأنسجة، وما يعقب ذلك من تجمع لنواتج الانحلال (الأوساخ) في الجسم. إذا لم يتم إزالة هذه الأوساخ، تصبح غذاءاً للبكتريا. لإعادة الجسم إلى حالته الطبيعية لا بد من أخذ قسط من الراحة، والنوم، أو تنظيف المصران الغليظ، وشرب كمية كبيرة من العصير. ١، ٦١، ٣٠ .

ــ التهاب البريتون: هو التهاب غشاء تجويف الجوف. ٦١، ٣٠، ٤٠، ١٥ .

ــ أمراض الكب٣: هي نتيجــة استهــلاك كميــة كبــيرة من النشــويات اللا عضــوية المركزة، والسكريات، والشحوم، واللحوم. البيرة، والنبيذ، والمشروبات الكحولية، بشكل عام، تسبب أيضاً أمراض الكبد. ٣٠، ٦١، ٢٩، ٤٠، ٤٦ .

ــ التهاب حوض الكلية: هو نتيجة التجمع الكبير لحمض البول في الجسم. ٣٠، ٦١، ١، ٤٠، ٢٩، ٢٨، ٥٩ .

ــ البرسام (التهاب إبلورا، الكشح): ينشأ نتيجة الإفراز السيء للفضلات خارج الجسم، ويترافق هذا المرض عادة بارتفاع درجة الحرارة، وآلام أثناء التنفس. ٣٠، ٦١، ٤٠ .

ــ النقرس: هو التهاب رباطات المفاصل، أو العظام، أو حتى غشاء العظام، نتيجــة الاستهــلاك الكبــير للشحــوم، والكحول، وغيرها من المهيجـات. النقرس والروماتيزم ــ هما توأم تقريباً. ٦١، ٢، ٣٠، ٢٩، ١٥، ٤٠، ٥٩ .

ــ العمود الفقري (آلام الظهر): تنشأ آلام الظهر عن أسباب مختلفة. ويفضل حينها اللجوء مباشرة إلى طبيب مختص بالعظمية، أو إلى طبيب جراح، يفهم في الوسائل الطبيعية، وفي الوسائل الميكانيكية لعلاج وتقويم العمود الفقري. كما أنه يجب أن يكون قـادراً على تحديد، مـا إذا كانت الآلام نتيجــة مرض الديسك، أو انزياح الأقراص الفقرية، أو أمراض عظام النخاع الشوكي. ٦١، ٣٠، ١، ٢ .

ــ التهاب النخاع السنجابي ــ شلل الأطفال: لا يستطيع الفيروس، الذي يسبب هذا المرض أن يعيش في الأنسجة السليمة. لكن، إن استطاع مثل هذا الفيروس الدخول إلى الجسم، فالعقل السليم يوجب أن نخلصه من الغذاء الملائم له، أي إبادة

وإزالة كل الفضلات من الجسم. (اقرأ الفقرة الخاصة بعملية إزالة السموم). على أي حال، إن الوقاية في هذه الحالة، هي التغذية السليمة بالطعام النباتي العضوي الحي دون غلي أو أي معاملة من أي نوع كانت. فهذا أول شرط لإعادة الجسم إلى عمله الطبيعي، وليس تناول الأدوية والعقاقير الطبية، التي تبطىء عملية تعويض الخلايا والأنسجة. أظن، أن شلل الأطفال ينشأ غالباً من جراء تناول الحليب المبستر، والسكر، والنشويات، والمشروبات الغازية. ٦١، ٤٠، ٣٢، ٢ ١ .

ــ أمراض الأعضاء التناسلية (الاضطرابات الجنسية): هي نتيجة الفائص التناسلي، الذي يسبب التهاب مضعف الأعضاء التناسلية، عند عدم وجود الكمية الكافية من المواد المغذية العضوية. يؤدي هذا بدوره إلى الخلل الوظيفي للأعضاء، وإلى تكتل الفضلات، الحاوية على الوسط الملائم للميكروبات والعدوى. ٦١، ٣٠، ٢، ٢١٥، ٤٠، ٢٩، ٢٨ .

ــ انخفاض عمليات الأكسدة: سببها نقص الأوكسجين في الجسم نتيجة وجود كمية غير كافية وقليلة من الحديد العضوي. ٦١، ٣٠، ٣٧، ٤٦، ٥٥ .

ــ الإسهال. هو نوع من اضطرابات المصران. ينظف الجسم عادة المصران الغليظ عندما لا يقوم الإنسان نفسه بذلك العمل. ١، ٢ .

ــ أمراض الكليتين (زيادة حمض البول وغيره): هو نتيجة اختلال وعدم كفاية إفرازات المواد النهائية (نتائج الهضم)، والاستهلاك الزائد للحوم. البيرة، والنبيذ، وغيرها من المشروبات الكحولية ــ هي العوامل الأساسية في إصابة الكليتين بمختلف الأمراض. ٣٠، ٦١، ٤٠، ٢٩، ٥٩ .

ــ أمراض الكليتين (الرمل): السبب هو المواد اللا عضوية ــ غالباً يكون الكالسيوم ــ الموجودة في الخبز وغيره من المواد النشوية،التي تشكل ترسبات دقيقة في الكليتين ٣٠، ٤٠، ٥٩، ٢٣ (حبة ليمون واحدة في كأس من الماء الساخن) .

ــ السقوط (التدلي): سقوط عضو ما من مكانه الطبيعي نتيجة فقدان الأعصاب والعضلات لحالتها الطبيعية، وذلك نتيجة التغذية السيئة. ٦١، ٢، ٣٠، ٤٠، ١٥ .

ــ مرض البروستات: هي إما نتيجة الإفراط في الطعام، أو نتيجة الغذاء العضوي الحي خلال السنوات الماضية. ٢٣، ٣٠، ٦١، ١، ٨٥ .

ــ الزكام: هو مثل النزلة لكنه أسهل قليلاً. يعتبر غسيل المصران، أو الحقن

الشرجية هي الخطوة الضرورية الأولى للتخلص من الزكام. كما أن إجراء عملية إزالة السموم خلال ثلاثة أيام، أعطت نتائج جيدة في هذا المجال. لا شك، أن الوقاية من الزكام هو أبسط شيء. وبعد إجراء عملية تنظيف صعبة من المخاط وغيره من الأوساخ، والتحوُّل إلى الغذاء، الذي يحتوي الخضار والفواكه النيئة بالتناسب مع كمية كبيرة من العصير الطازج، نكون قد أزلنا سبب الزكام نهائياً، وذلك لأن الغذاء الطبيعي لا يكوِّن المخاط. أعد قراءة المقدمة بالنسبة للأمراض في هذا الكتاب بشكل جيد. إن كل الأدوية، واللقاحات، والحقنات تنفع فقط من يصفها، بل من المحتمل جداً، وهذا أمر لا يدري به الكثير، أن المرضى لا يستفيدون من هذه الاجراءات على الإطلاق. أعد قراءة فقرة «هل هو الزكام؟» ،٦١ ،١١ ،٣٠ ،٤١ ،٦٠ ٢٣ (في الماء الساخن) .

ــ العدَّات (البثور): هي قلة نظافة، يحاول الجسم التخلص منها عبر الجلد. وهي أيضاً إحدى ظواهر زيادة الحموضة. يتوجب في هذه الحالة الامتناع عن استعمال الدهون، والأدوية، والإشعاعات، واستخدام الوسائل الطبيعية فقط لإزالة السبب. ،٦١ ،١ ٥٥ .

ــ الصدفية (الصداف): مجموعة من البكتريا، التي تتغذى بفضلات وسموم الجسم، تحاول الخروج من الجسم عبر الجلد، مما يؤدي إلى تهيج الجلد. ،٦١ ،٣٠ ،١٥ ،١ ٢ .

ــ تسوس الأسنان: يحدث نتيجة عدم وجود الذرات العضوية في الطعام بالنسبة للأسنان. السبب الرئيسي هو الاستهلاك الزائد للألبان والسكريات والنشويات. ،١ ،٦١ ،٤٨ ،٥٥ ٤٦ .

ــ انهيار العظام: هو انهيار بنية الأنسجة العظمية، نتيجة وجود كمية كبيرة من مشتقات الحليب في الطعام، وكذلك وجود النشويات المركزة والسكريات. ،٦١ ،٤٨ ،٥٥ ،٤٦ ١ .

ــ السرطان: مجموعة أو شبكة من الخلايا الظهارية (الطلائية)، نصف جائعة بسبب نقص الغذاء العضوي الضروري لها، والتي تنمو وتتكاثر بسرعة غريبة على النشويات المركزة واللحومات (انظر فقرة «عصير الجزر»). أظن، أن أحد العوامل في ظهور الأمراض السرطانية هو التكتل المستمر للإنفعالات السلبية. ،١ ٦١ .

ــ الكساح: نقص الكالسيوم العضوي، وغيره من العناصر، التي تسبب تشوه، وليونة وطراوة العظام: ،٦١ ،٤٨ ،٣٧ ،٦ ،٣٠ ٤٦ .

ـ الروماتيزم: لا يمكن للحوما أن لا تحرض على تجمع كمية كبيرة من حمض البول في الجسم. (اقرأ فقرة حول عصير الجزر، والشوندر، والخيار). عندما يبقى هذا الحمض في الجسم، يتم امتصاصه من قبل الأنسجة العضلية، وعاجلاً أم آجلاً، يتبلور. البلورات الحادة لهذا الحمض تسبب آلاماً قوية روماتيزمية. ٢٣، ٣٠، ٦١ .

ـ التهاب ا لغشاء المخاطي للأنف: هو نتيجة وجود كمية كبيرة من المخاط في الجيوب والتجاويف الأنفية. ٦١، ٣٠، ٤٠، ١١ .

ـ الحمرة: مثل الإكزيما، لكنها تترافق مع ارتفاع درجة الحرارة. السبب لكلا المرضين هو واحد. ٦١، ٢، ٣٠، ٤٠ .

ـ الناسور (الناصور): هو عادة نتيجة تشكل كمية كبيرة من المخاط، جراء استهلاك الحليب، وكذلك النشويات والسكر. ٦١، ١١، ٣٠، ١ .

ـ أمراض القلب: عادة، هي نتيجة انسداد الأوعية الدموية بالأوساخ، والتي تشكل بدورها حملاً كبيراً بالنسبة للقلب. فالقلب بحجم قبضة اليد، ويزن تقريباً ٣٠٠ غ، لكنه علاوة على ذلك، بعد كل تقلص، يقوم بدفع ١٧٠ غ من الدم. يبدو للوهلة الأولى، أن هذه كمية ضئيلة، لكنه خلال أربع وعشرين ساعة من العمل الطبيعي، يضخ تسعة عشر ألف ليتر من الدم. وعند تحميله، يمكن أن تزيد هذه الكمية لتصل إلى خمسة وتسعين ألف ليتر من الدم. يقوم القلب، في ظروف عمل طبيعية، وخلال سبعين عاماً، بإنجاز ثلاثة مليارات نبضة + ٣٠٪ تعود إلى حمولات وإجهادات مختلفة. لا يمكن لأي آلة، مصنوعة من قبل الإنسان، أن تعمل بهذا الشكل دون انقطاع، ليلاً ونهاراً، دون أن ترتاح ثانية واحدة. وهيهات أن نعتني به وبجسمنا بشكل عام. من شأن أي آلة مكانه أن تتعطل مباشرة .

ـ يحمل الدم عبر القلب كل شيء يلتقطه في الجسم. فجزيئات النشاء، الموجودة في الخبز والمعجنات، والتي لا تنحل في الماء، تسد غالباً الأوعية الدموية. عندها تنشأ حمولة كبيرة على عضلات وصمامات القلب. والنتيجة هي المرض. كما أن الضغط في منطقة زاوية الطحال إلى اليسار من المصران الغليظ العرضي، له دوره في الأمراض القلبية. ٦١، ٢، ٣٠ .

ـ السفلس (الزهري): هو مرض، تسببه بكتريا جرثومة الأسبيركوتيا الشاحبة، عندما تجد لنفسها الغذاء داخل الجسم. وهذا الغذاء هو النفايات، التي تشكلها النشويات واللحومات، والحليب المبستر. ٦١، ٣٠، ٦٦، ٦٢، ٥١، ٤٦ .

ـــ الحمى القرمزية: هو اعتراض الجسم ضد تكتل مواد الانحلال وفضلات الغذاء، عندما يتم استهلاك كمية كبيرة من المواد المسلوقة، وكمية غير كافية من الغذاء والعصير النيء. ٣٠، ٦١، ٦٨، ٤٧، ٦٦ .

ـــ التصلب: هو تصلب أي نسيج في الجسم. ٦١، ٦٢، ٣٢، ٣٠ .

ـــ التصلب العام: هو حالة للجملة العصبية منذ الولادة، تنشأ نتيجة نقص الغذاء للخلايا المخية والعصبية والشوكية. يعتبر هذا المرض أكبر إثبات على العامل التخريبي الذي يحدثه الغشاء، المستخدم كطعام، في الجسم. خلال خمسين عاماً من التجارب والأبحاث، لم أصادف أي حالة تحسن، أثناء استهلاك الخبز، وغيره من المعجنات، الحاوية على النشاء. لكن الكثير يتماثل إلى الشفاء، عندما يُعرض عن تناول هذه المواد واللحوم، ويتغذى على الطعام النيء فقط، ويشرب يومياً حوالي ثلاث ليتر من عصير الخضار النيئة الطازجة، مع غسيل المصران الغليظ أكبر عدد ممكن من المرات. الخطر الأكبر في هذا المرض هو إهمال النصائح التي تسبب ترسبات ثانوية. ٦١، ٤٠، ٥٩، ٢، ١ .

ـــ العمى (انظر، التهاب الملتحمة): اقرأ الفقرة حول عصير الهندباء .

ـــ داء الفيل (الفُيال): التهاب وانسداد الغدد الليمفاوية، من جراء وجود بعض الفضلات في الجسم. ٦١، ٣٠، ٣٢، ٤٠ .

ـــ التشنجات: في منطقة البطن: آلام، يسببها وجود الغازات، التي تتشكل إثر التناسب غير الصحيح للمواد الغذائية في الطعام. في العضلات: هي عادة نتيجة وجود فائض حمض البول. ٦١، ٣٠ .

ـــ التيفوئيد: حالة مرضية، سببها نقص بعض العناصر العضوية، التي تخلق الوسط الملائم لتكاثر البكتريا في الجسم، التي يسبب وجودها التهاب البريتون، (الخلب). ٦١، ٣٠، ٢٨، ١، ٣٧، ٦ .

ـــ تكسنة الدم: هي حالة تسمم الدم، التي تنتج إما عن تكتل الفضلات في الجسم، أو عن تكتل نواتج التبادل الأيضي أو الهضم، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة الحموضة. ٦١، ٣٠، ٣٧، ١٥، ٤٠ .

ـــ التهاب اللوزتين: تنشأ نتيجة الإجهاد الزائد للغدد اللوزية، مما يؤدي إلى التهابها. تقع هذه الغدد على خط الدفاع الأول للجسم، وتنحصر وظيفتها في الحد من تسرب الكميات الكبيرة من الميكروبات إلى الجسم، في الوقت الذي تتجمع الفضلات

فيه .

ــ التجلط: هو نتيجة انسداد الأوعية الدموية بالتجلطات الدموية، من جراء وجود جزئيات غير منحلة من النشاء في الدم، والناتجة عن تناول كمية كبيرة من المعجنات، وغيرها من المواد الحاوية على النشاء. ٦٢، ٢، ٦١، ٣٠ .

ــ السل: ينشأ نتيجة وجود كمية كبيرة من المخاط في الجسم، تساعد على تكاثر باسيلا السل، التي تؤدي بشكلها ونظام حياتها، إلى تخريب الأنسجة حولها. يعتبر حليب البقر، نيئاً أو مبستراً، الغذاء الأكثر تكويناً للمخاط. هذا المخاط هو طعام طبيعي لتكاثر البكتريا. وغالب الظن، أن معظم مرضى السل هم من مستهلكي الحليب المبستر. ٦١، ٤٥، ١، ٣٠، ٢، ١١، ٣٧، ٤٠، ٤١ .

ــ بولية الدم (التسمم الدموي البولي): هو وجود البول وغيره من الإفرازات البولية الأخرى في الدم. ٣٠، ٦١، ٢٩، ٤٠، ٥٩ .

ــ التهاب الوريد: هو نتيجة وجود كمية كبيرة من كالسيوم النشاء في الوريد. ٦١، ٢، ٣٠ .

ــ الدمامل: تورمات متقيحة، سببها وجود الأوساخ في الدم، التي تؤدي إلى العدوى البكترية عبر الغدد العرقية والجريبات الشعرية .

ملاحظة: يمكن للكبريت أو غيره من الأدوية أن يؤدي إلى عواقب خطيرة .

الدمامل ــ ليس عدوى جلدية، وإنما مجرد فضلات، لا يستطيع الجسم التخلص منها بواسطة أعضاء إفرازية أخرى غير الجلد، إما بسبب الأوساخ المتجمعة فيها، أو بسبب قوة تمكنها في الجسم. وهي تنشأ نتيجة التغذية غير الصحيحة والإهمال الكامل للجسم بشكل عام .

عندما يصبح الجسم غير قادر على التخلص من سمومه وأوساخه عبر أعضاء الإفراز الرئيسية، يأتي عندها للمساعدة الجلد مع مساماته. ٦١، ٣٠، ٥٥ .

ــ التهاب الغدد الليمفية: هو تورم الغدد الليمفية واللوزات، التي تعتبر نتيجة مباشرة للخلل الوظيفي في الطحال، جراء عدم التوازن والنقص الغذائي. إن العلاج بالأشعة السينية والإشعاعات الذرية النشيطة من الصعب أن تعطي أملاً في الشفاء، وذلك لأنه لم يتم دراسة تأثيرها كما يجب، حتى الآن، على جسم الإنسان. يعالج هذا المرض بإجراء عملية إزالة السموم، وبالحمية النباتية النيئة، والمتوازنة، مع إتمامها بعصير الفواكه الطازج. ٦١، ٢٧، ٢٩، ٤٦ .

ـــ الكورية (داء الرَّقص): تعتبر عملية إزالة السموم هي الخطوة الأولى للعلاج، التي يمكنها أن تعطي نتائج جيدة، لو أرفقت بالفواكه والخضار النيئة الطازجة وبأنواع الجوز. (انظر «عملية إزالة السموم» ٦١، ٢، ٣٠، ٤٠ .

ـــ الأسقربوط (الحَفَر): التهاب المثانة (انظر «أمراض التهاب المثانة»). ٦١، ٣٠، ١٥، ١ .

ـــ الاكزيما: مرض التهابي جلدي، سببه ارتفاع درجة الحموضة في الغدد الليمفاوية. عدا ذلك، فإن الإفراز لا يتم عن طريق الكليتين والمصران، وإنما عن طريق مسامات الجلد. اقرأ الفقرة الخاصة بالدمامل. ٦١، ٢، ٣٠، ١٥ .

ـــ الأمفزيما (الانتفاخ): حالة مرضية، تنشأ نتيجة وجود فقاعات الهواء أو الغاز داخل الأنسجة، وخصوصاً أنسجة الرئتين ٨٧٠ .

ـــ التهاب الدماغ: يحدث نتيجة اختلال الجملة العصبية أو حالتها غير السليمة يعالج هذا الالتهاب باستخدام الحقن الشرجية عدة مرات، واستهلاك ستين غراماً من عصير البقدونس ثلاث مرات في اليوم صباحاً، في منتصف النهار، ومساءً. ٦١، ٣٠، ٤٠، ٣٧ .

ـــ الصرع: خلل عصبي، سببه وجود السموم الكثيرة والنقص الغذائي في الجملة العصبية. كما أنه يمكن أن ينشأ أحياناً نتيجة وجود الديدان المعوية والحرقص في المصران الغليظ. وُجد مثل هذا السبب عند امرأة شابة تبلغ من العمر /٢٦/ عاماً. بعد ثمانية وعشرين يوماً من غسيل المصران المتواصل، سقط منها كومة كبيرة من الديدان، بحجم قبضة اليد. وبعد مواصلة غسيل المصران لفترة أكبر، تم تنظيف المصران من هذه الطفيليات بشكل كامل، ولم تأتها نوبات الصرع بعد ذلك. كان يمكن لهذا الحادث، أن يكون صدفة، لكن الكثير من الحوادث تشهد لهذا السبب الخاص للمرض. ٦١، ١٥، ٢، ٣٠، ٤٠ .

ـــ القرحات: (القرحة المعدية): حالة مرضية تسببها التغذية السيئة. وهي تنشأ من الحالة غير السليمة للأنسجة، نتيجة عدم تناسق المواد الغذائية الداخلة في الطعام اليومي، والتي تصنع التخمر والتقيح في الأنسجة. من جملة الأسباب الداعية للقرحة، هناك أيضاً الإنفعالات السلبية، المشار إليها في فقرتي «السرطان» و«الأورام». ٦١، ٣٠، ٥، ٣٧، ٦ .

تذكر !!

ها قد حصلت على المعلومات الضرورية لكي تبدأ حياة جديدة، هذا إذا كنت، طبعاً، قد قرأت هذا الكتاب من الجلدة إلى الجلدة، كما يأمل الكاتب أن تكون الخطوة التالية هي العمل والتنفيذ. يمكنك أن تقرأ كتاباً عن الرحلات والمغامرات، وأن تذهب إلى مكان جميل وتنعم بالراحة فيه، لكن من الصعب جداً أن تحقق حلمك بالرحلات والمغامرات إلا إذا جمعت أموالاً كثيرة، يمكنك من القيام بهذه الرحلات، وحددت الطريق الأمثل لها، والموعد، ومن ثم الإنطلاق .

ـــ يتطلب الأمر الكثير من العمل، كي يستطيع الإنسان تغيير نظام حياته، خصوصاً، إذا كان الأمر يتعلق بالعادات، التي تعود عليها الإنسان منذ اهلطفولة .

ـــ «درهم وقاية خير من قنطار علاج» ـــ بناءً على هذا المبدأ، يتوجب على كل الشباب، الذين لا زالوا في صحتهم الكاملة، أن يقرؤوا هذا الكتيب، ويستخدموا المعلومات الواردة فيه على الواقع، دون أن ينتظروا المرض والآلام المرافقة، التي سوف تجبره على اتخاذ بعض الإجراءات كي يستعيد صحتهم وقواهم .

ـــ كتب زوجان جميلان شابان من كاليفورنيا الرسالة التالية:

«دكتور ووكر، شكراً جزيلاً لك. مضى ستة أشهر، منذ بدأنا اتباع البرنامج الذي حددته، والتغييرات التي أحدثها هذا البرنامج في حياتنا تثير الدهشة. منذ أن غيرنا نظام طعامنا، أصبح طفلنا الرضيع يمثل السعادة بحد ذاتها في البيت. نحن نطعمه الأفوكادو، والتفاح، وعصير الجزر فقط. وهو ينمو جيداً، ومليء بالحيوية والنشاط الطبيعيين. أدامك الله!» .

كما كتب شاب آخر من كاليفورنيا أيضاً يقول:

«عزيزي الدكتور ووكر: أنا شاب في الحادية والعشرين من العمر، ولا زلت جديداً في تنفيذ الحركة الصحية. بدأت أغير نظام الغذاء الذي أتبعه منذ سنة تقريباً. أنا الآن أتغذى على الفواكه والخضار النيئة فقط. وأتناول أحياناً بعض اللبنة مع سلطة

الفواكه، وبعض الجوز. لقد توقفت تماماً عن استهلاك الأطعمة النشوية والسكر، وغيرها. أنا إنسان محب للحياة، أؤمن بوجود الله عز وجل، ومناصر ثابت لوسائل العلاج الطبيعية. لا أدخن إطلاقاً الآن ، إذ أنني قد مررت عبر تجربة المخدرات، ولذلك فأنا أشكر الله، الذي هداني إلى الطريق الصواب، وهو طريق التناسق ما بين الطبيعة والإنسان» .

كتبت هذا الكتاب لكم، أياً كنتم، في الثامنة أو في الثمانين. الصحة — هي أساس السلامة والنجاح الثابت.

لقد خلق الله الإنسان لكي يكون آلة متكاملة تخدم نفسها بنفسها، فحاول أن تكون مع الله والطبيعة.

تعلم أولاً، ثم نفذ. إذ أنه بغض النظر عن حالة جسمك اليوم، فإنه يمكنك تغييرها.

الإنسان الذي يلمع حيوية ونشاطاً، هو الإنسان الذي يملك رأساً يفكر بوضوح ونقاء، والمشاكل والمصاعب، من شأنها أن تنشطه أكثر، وتدفعه إلى قرارات أكثر شجاعة وأكثر صرامة.

لقد قدر للناس للكمال — فعجِّل في معرفة كل شيء.

هل أنت مستعد؟

إلى الإمام!

النباتات الطبية الواردة في الكتاب

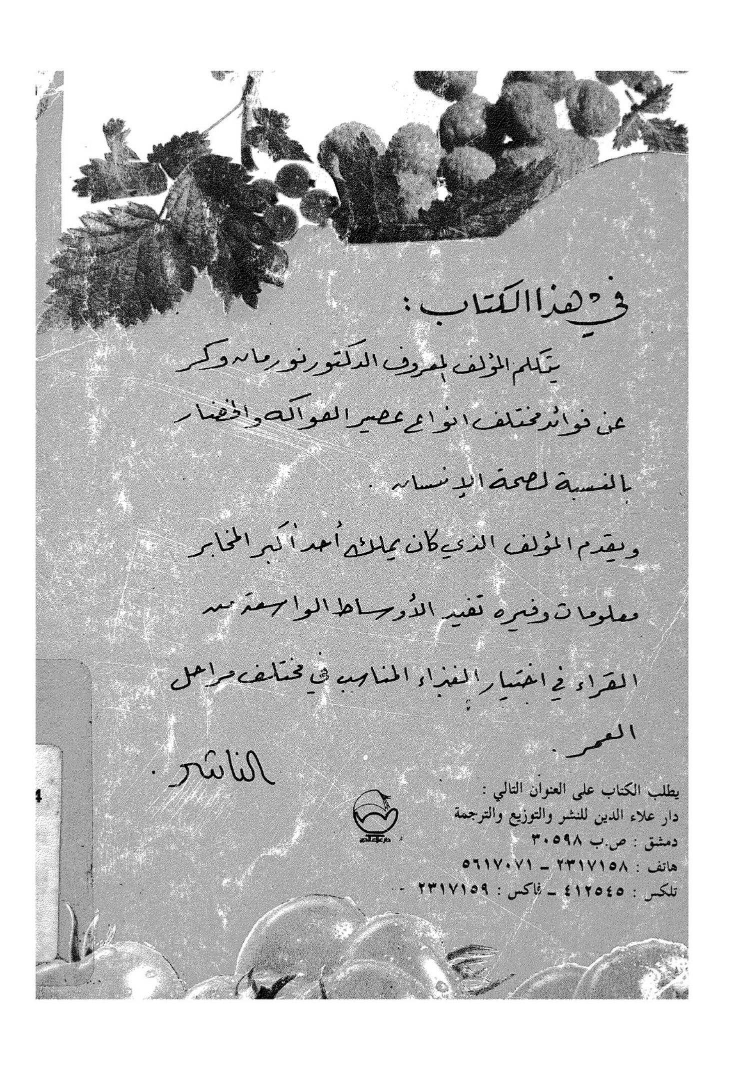
تسمية النبات بالعربية	تسمية النبات باللاتينية	الفصيلة	العناصر النباتية
الأعشاب المائية (الداكنة)	Algae (Phaeophyta)		سيللوز، سيليسيوم عضوي، ألجين، فوسين، نشاء، غليكوجين، سكريات، زيت، كلوروفيل، بكيتن.
بصل	Allium cepal	الزنبقية Liliaceae	مواد عطرية طيارة، كبريت (دي سلفيد)، فركتوز، سكاروز، مالتوز، إينولين فيتامين س، فيتامين ب، فيتامين آ، فلافوئيد كورستين
بطاطا	Solanum	الباذنجانية noeeh Solanaceae	ماء، نشاء، سكر، بروتين، أملاح معدنية، فيتامينات، س، ب،١ ب،٢ ب،٦ ب ب، ك، كاروتين، ألياف
بقدونس	.Pctroselinum Hoffm	الخيمية umbelliferae	فيتامين س، فيتامين آ، سكاكر، كويرسيتين، كيمفيرول، مواد عطرية، غليسيريدات غليكوزيد ابيوزيد.
بندورة	eycopersicon	الباذنجانية solanoceae	ألياف بما فيها سكريات منحلة (مونوزات) حموض عضوية، سيللوز، صوديوم، بوتاسيوم، كالسيوم، مغنسيوم، حديد، نحاس، فوسفور، كبريت، كلور، منغنيز فيتامينات (ب١) (ب٢)، ب ب، س) كاروتين، بكتين
توم	Allium sativumi	الزنبقية Liliaceae	الأليئين (C6 K11 O3) ، مواد عطرية (بولي سلفيدات)، فيتامين، فيتوستيرين
جزر	Daucus carota L. (Var Sativa D,C)	الخيمية Umbelliterae	ألياف، سكر، فيتامين (س)
جزر أبيض	Rumex dentatus L.	الخيمية umbelliterae	ألياف، سكر، فيتامين (س)
حماض	Rumex dentatus L. البطباطية (الحماضية)		حمض الحماض، فيتامين (س)، حماضات البوتاسيوم، مواد عفصية، حمض الطرطير

Polygonaceae

الاسم	الاسم العلمي	الفصيلة	المكونات
خردل	Brassica nigra koch (Syn. (Sinapis nigra L.	الصليبية Cruciferae	غليكوزيد السينيغرين sinigrine، مواد بروتينية، زيت دسم غير جفوف
خس	Brassica nigra koch (Syn. (Sinapis nigra L.	المركبة compositae	أنواع كثيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية مثل الحديد
خس أفرنجي	Romana	المركبة compositae	فيتامينات (س، ب، ب ب، وغيرها)، كاروتين، أملاح معدنية (حديد، فوسفور)
خيار	Cucumis sativas L.	القرعية cucurbitaceae	ماء، ألياف، سكر، بروتينات، سيللوز، فيتامينات (س٢ ب،١ ب٢) بروفيتامين (آ)، حموض عضوية، زيوت طيارة
راوند (ريوم)	Rheum officinalis	الحماضية Polygonaceae	جليكوسيد الأليزارين
سبانخ	Foeniculum vulgare Mill	الخيمية Umbefliferae	زيت طيار، زيت دسم، سكاكر، عناصر بروتينية.
شمار (شمرة)	Spinacea oleracca L.	السرمقية (الرمرامية) Chenopodiaceae	حديد، يود، كالسيوم، فيتامينات (آ، ك، س)، حامض الفوليك، الصابونيات (في جذر النبات).
شوندر	Beta Vulgaris L.	السرمقية Chenopodiaceae	سكر، مواد بروتينية، عناصر معدنية، فيتامينات س، ب،١ ب،٢ مواد آزوتية (بيتائين).
طرخشقون	Taraxacum officinal weber		كارد تينوئيدات، أغوال ثلاثية التربينية تاراكسيرول، تاراكساستيرول، سيريات (ب) ستوستيرين، Compositae
فاصوليا	Phaseolus vulgaris L.	الفراشية Papilionaceae	تستعمل الأزهار والقرون: حمض السيليس، غلوكوكينين، حموض عضوية، أرجينين، فلافونات، مواد غليكوتوكينين.
فجل	Raphanus sativus L.	الصليبية Cruciferae	غليكوزيدات، فيتامين س، ليزوسين.

الاسم	الاسم العلمي	الفصيلة	المكونات
فجل حار فجل الخيل، خردل الألمان	Cochlearia Armoracia	الصليبية Crueiferae	زيوت خردلية.
فصفصة	Medicago sativa	البقولية (القرنية) Leguminosae	هابونيات التريتربين.
فليفلة خضراء	Capsicum Annum	الباذنجانية Solanaceae	الحلوة: سكاكر، نشا، بروتين، دسم، سللوز، فيتامين س، ب، ب، كاروتين مركبات معدنية.
قرنوش (قرة العين)	Nastuntium officinale R.B	الصليبية cruciferae	سكريد غلوكوناسنورتين، ميروزين، غلوكوزيد، كبريتات الكالسيوم، إيزوثيوسيانا الفينيل الإيتيلي.
كراث	Allium porrum L.	الزنبقية Liliaceae	الأملاح المعدنية (بوتاسيوم، حديد، منغنيز، فوسفور، كالسيوم، مغنسيوم، كبريت..) فيتامينات (ب،س)، يخضور.
كرفس	Apium graveolens I .	الخيمية umbellifcrae	سكاكر، فيتامين س، زيت طيار، أبيئين، فالاربنون، كارفيول.
لفت	Brassica r pa L	الصليبية Cruciferae	غلوكوسيد السنجرين، زيت الراب.
ملفوف كرنب	Brassica Oleracea	الصليبية Cruciferae	سكاكر، بروتينات، زيت ثابت، فيتامينات (س، ك، ب ب، ب،١ ب،٢ ب،٣ ب٦)، كلس، كبريت، فوسفور، فيتامين (يو U).
هليون	Asparagus officinali I	الزنبقية Liliaceac	أسباراغين، أرجنين، كاروتين، فيتامين (ب، س)، غليكوزيد كونيفيرين، صابونينات سيترونيدية، كربوهدرات، حموض عضوية.
هندباء	Cichorium intybus I .	المركبة Compositae	إينولين، سكاروز، نتوزان، غليكوزيد أنتيبين، مجموعة فيتامين ب، غليكوزيد السكورين.

محتوى الكتاب



في هذا الكتاب:

يتكلم المؤلف المعروف الدكتور نورمان ووكر عن فوائد مختلف أنواع عصير الفواكه والخضار بالنسبة لصحة الإنسان.

ويقدم المؤلف الذي كان يملك أحد أكبر المخابر معلومات وفيرة تفيد الأوساط الواسعة من القراء في اختيار الغذاء المناسب في مختلف مراحل العمر.

الناشر.

يطلب الكتاب على العنوان التالي :
دار علاء الدين للنشر والتوزيع والترجمة
دمشق : ص.ب ٣٠٥٩٨
هاتف : ٢٣١٧١٥٨ - ٥٦١٧٠٧١
تلكس : ٤١٢٥٤٥ - فاكس : ٢٣١٧١٥٩